NELUȚA SMÎDU DĂNUȚ SMÎDU

TENIS DE CÂMP PENTRU ÎNCEPĂTORI

II 27 430
BCU IAȘI

EDITURA ASE

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

II 27 430
BCU IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TENIS DE CÂMP PENTRU ÎNCEPĂTORI

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colegiul ştiinţific:
Prof. univ. dr. Gheorghe Jinga –
coordonator colecţie
Prof. univ. dr. Ştefan Boboc
Prof. univ. dr. Dumitru Moţet
Prof. univ. dr. Marian Năstase
Prof. univ. dr. Cristiana-Lucreţia Pop
Conf. univ. dr. Teodora Dominteanu
Conf. univ. dr. Dan-Cristian Mănescu
Conf. univ. dr. Cătălin-Octavian Mănescu
Conf. univ. dr. Cristina Filip
Conf. univ. dr. Neluţa Smîdu
Conf. univ. dr. Rela-Valentina Ciomag

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Neluța SMÎDU
Dănuț SMÎDU

864570

TENIS DE CÂMP PENTRU ÎNCEPĂTORI

Colecția
Minte sănătoasă în corp sănătos

0 000011 12841 BCU IAȘI

Editura ASE
București
2016

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ "M. EMINESCU" • IAȘI •
28 MAI 2021
ADO

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI

Copyright © 2016, Editura ASE
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii.

Editura ASE
Piața Romană nr. 6, sector 1, București, România
cod 010374
www.ase.ro
www.editura.ase.ro
editura@ase.ro

Referenți:
Prof. univ. dr. Gheorghe Jinga
Conf. univ. dr. Teodora Dominteanu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SMÎDU, NELUȚA
Tenis de câmp pentru începători / Neluța Smîdu, Dănuț Smîdu. - București : Editura ASE, 2016
Conține bibliografie
ISBN 978-606-34-0118-3

I. Smîdu, Dănuț

796.342

Editura ASE
Redactor: Daniela Vorovenci
Tehnoredactor: Silvia Despa
Coperta: Livia Radu
Foto copertă
http://www.clker.com/cliparts/b/f/b/7/12550947302046759229Olympic_sports_Pictograms_Olympic_sports_Jeu_de_paume_pictogram.svg.med.png

Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru ideile exprimate, pentru originalitatea materialului și pentru sursele bibliografice menționate.

BUCA CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Introducere 7

Capitolul 1. Istoricul jocului de tenis 9
1.1 Apariţia şi evoluţia tenisului pe plan internaţional 9
1.2 Apariţia şi evoluţia tenisului pe plan naţional 15

Capitolul 2. Consideraţii teoretice 23
2.1 Caracteristicile de bază ale jocului de tenis 23
2.2 Stadiul actual şi tendinţe manifestate în evoluţia tenisului 26
2.3 Elemente de terminologie 30

Capitolul 3. Tehnica şi metodica jocului de tenis de câmp 34
3.1 Sistematizarea tehnicii 35
3.2 Tehnica predării prizelor rachetei 38
3.2.1 Metodica predării prizelor rachetei 48
3.3 Tehnica predării elementelor de mişcare în teren 50
3.3.1 Metodica predării elementelor de mişcare în teren 54
3.4 Tehnica predării loviturii de dreapta 55
3.4.1 Lovitura de dreapta cu priză estică 55
3.4.2 Lovitura de dreapta cu priză semivestică 58
3.4.3 Lovitura de dreapta cu priză vestică 60
3.4.4 Slice-ul de dreapta 61
3.4.5 Metodica învăţării loviturii de dreapta 62
3.5 Lovitura de stânga sau rever 64
3.5.1 Lovitura de stânga cu efect liftat de pe loc cu o mână 65
3.5.2 Lovitura de stânga cu două mâini de pe loc 68
3.5.3 Slice-ul de rever cu o mână 72

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.5.4 Metodica predării loviturii de stânga 73
3.6 Tehnica predării serviciului 75
3.6.1 Serviciul cu topspin 83
3.6.2 Serviciul cu slice 84
3.6.3 Metodica predării serviciului 85
3.7 Tehnica predării voleului 86
3.7.1 Voleul decisiv dreapta 87
3.7.2 Voleul decisiv rever 89
3.7.3 Variante de voleu 91
3.7.4 Metodica predării voleului 95
3.8 Tehnica predării smeciului 96
3.8.1 Smeciul direct executat de pe loc 97
3.8.2 Variante de smeci 100
3.8.3 Metodica predării smeciului 102
3.9 Tehnica predării lobului 103
3.9.1 Metodica predării lobului 104
3.10 Tehnica predării passing-shot-ului 105
3.10.1 Passing-shot-ul de rever 105
3.10.2 Metodica predării passing-shot-ului 107

Capitolul 4. Programa analitică pentru învățământul superior de neprofil 108
Capitolul 5. Clasificarea suprafețelor de joc 111
Capitolul 6. Regulamentul jocului de tenis de câmp 117

Bibliografie 143
Abstract 145
Summary 147

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Tenisul de câmp face parte din marea familie a jocurilor sportive, fiind un sport individual şi de echipă (în proba de dublu). Prin sistemul de procedee tehnico-tactice utilizate în joc, precum şi prin scopul urmărit în pregătire şi joc, tenisul reprezintă atât un mijloc al educaţiei fizice, cât şi un sport – o disciplină sportivă.

Tenisul de câmp este un joc sportiv care se impune prin frumuseţea şi spectaculozitatea sa. Este accesibil tuturor vârstelor, poate fi practicat începând cu vârsta de 7 ani până la 70, şi chiar peste această limită. Accesibilitatea rezidă din numărul redus de procedee tehnice cu care se dispută un joc, precum şi din dimensiunile terenului care, în condiţii simplificate de joc, nu solicită un efort de deplasare crescut.

Tenisul solicită mult sfera neuropsihică, dezvoltând astfel atenţia jucătorului, rezistenţa sa la oboseală, perseverenţa, analiza situaţiilor şi luarea deciziilor, precum şi coordonarea vizual-motrică.

Practicarea tenisului de câmp îmbunătăţeşte capacităţile motrice precum viteza, rezistenţa, forţa, capacitatea coordinativă, contribuind la însuşirea deprinderilor dinamice atât în forţă, cât şi în viteză. Practicarea acestui sport duce la dezvoltarea unei capacităţi motrice şi psihice de excepţie.

Tenisul a făcut parte din cele nouă discipline sportive prezente la prima ediţie a Jocurilor Olimpice Moderne care s-a desfăşurat la Atena (1896). După 28 de ani, în anul 1924, jocul de tenis a fost scos din programul olimpic şi a rămas la forma de

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

meciuri demonstrative până în 1984. Aceste meciuri erau atât de spectaculoase încât tenisul a fost reintrodus la J. O. de la Seul (1988), prin sprijinul Preşedintelui Comitetului Internaţional Olimpic, Juan Antonio Samaranch.

Toate aspectele conţinutului şi ale formei de prezentare sunt sistematizate după principiile clasice şi moderne ale învăţării tehnicii tenisului. Procedeele tehnice specifice jocului de tenis sunt însoţite de fiecare dată de recomandări metodice şi ordonate sub formă de lecţii.

Sperăm ca prezenta lucrare să ofere studenţilor şi cadrelor didactice din învăţământul superior un material teoretic şi metodic util, cu aplicaţii în procesul de pregătire a viitorilor tenismeni.

Autorii

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Capitolul 1

ISTORICUL JOCULUI DE TENIS

1.1 Apariţia şi evoluţia tenisului pe plan internaţional

Din cele mai vechi timpuri, jocurile cu mingea s-au bucurat de o mare popularitate, ele fiind preluate de la un popor la altul şi perfecţionate continuu.

Jocul de tenisul îşi are originea într-un joc inventat în Franţa secolului al XII-lea (deşi unii istorici ai sportului susţin că se practica şi în Antichitate), de către călugării din mânăstiri, care aruncau la un perete cu o minge pe care o prindeau cu mâna.

Primele menţiuni asupra existenţei jocului de tenis, sub forma apropiată celei de azi, îl situează încă în secolul al XII-lea. Probabil este momentul apariţiei tenisului şi – foarte probabil – el s-a produs în mediul eclesiastic. Forma alungită a terenului de tenis, păstrată până astăzi, sugerează curtea unei mânăstiri medievale. Pe vremea aceea, călugării francezi jucau mingea cu mâna, la perete sau peste o frânghie – acest mod de distracţie se numea „jeu de paume" – jocul cu mâna. Nefiind prea confortabil să loveşti mingea cu mâna (mingea era din lemn), au început să folosească mănuşi de piele, apoi o paletă de lemn căreia i-a fost ataşată un mâner – prima rachetă de tenis. Abia în secolul al XVI-lea au fost concepute primele rachete, cu mâner lung şi coarde din intestine de oaie.

Tenisul jucat de călugării francezi a devenit din ce în ce mai popular şi a fost adoptat de nobilimea franceză şi de familia regală (secolele XV-XVI).

Era jucat de către capete încoronate, cum ar fi Henric al II-lea, Charles al IX-lea, Henric al IV-lea, regi ai Franţei, care s-au dovedit a fi foarte talentaţi şi care, adeseori, profitau de un asemenea context pentru a regla diverse probleme de stat.

Tenisul a fost la început un joc al cercurilor închise. La propriu şi la figurat. S-a jucat mai mult în sală, acolo unde mingile din piele, bine umplute cu câlţi şi păr, puteau să sară, pe parchet sau pe dalele de piatră. Mingile astfel confecţionate erau prea puţin elastice, se mişcau greoi şi nu ricoşau mai deloc în iarbă sau pe prundişul unui teren în aer liber.

Astfel, oamenii care nu aveau acces la sălile de joc special amenajate, au trebuit să aştepte efectele progresului tehnic pentru a se bucura de plăcerile tenisului. În 1870 s-a produs invenţia cu adevărat revoluţionară a cauciucului, punând la dispoziţia tuturor sportivilor mingi mai elastice şi mai uşoare.

Odată cu invenţia cauciucului se spune că a avut loc a doua naştere a jocului numit tenis. La un moment existau două jocuri de tenis. Cel care rămăsese în sală (şi continuă şi astăzi) şi cel care se juca în aer liber. Acesta din urma s-a şi numit lawn-tennis, adică tenis de câmp, pentru a se deosebi de primul.

După o accepţiune împărtăşită aproape unanim de cercetătorii în materie, numele jocului provine din cuvântul francez *„tenez!”* (ţine!), cu care jucătorii anunţau aruncarea mingii în joc sau ceea ce numim azi serviciul. Englezii, adoptând în secolul al XV-lea jocul cu palma, i-au spus stâlcit „tennis”.

Există și alte cuvinte franțuzești, care au intrat definitiv în vocabularul tehnic al jocului. La 40-40, scor egal, se spune *deuce*, ceea ce provine indubitabil de la „a deux", specificând prin aceasta că egalitatea trebuie departajată prin două puncte câștigate consecutiv.

Regulile jocului permiteau două sărituri ale mingii pe sol, iar returul după serviciu se putea executa după contactul mingii cu solul sau direct din zbor.

Punctele se socoteau în ordinea 15, 30, 45, iar în caz de egalitate la 45 se număra avantaj sau egalitate, similar jocurilor actuale.

În legătură cu originalitatea scorului, primele mențiuni au fost făcute de Jean Goselin, în lucrarea sa din 1579 în care susține că numărătoarea 15, 30, 45 nu s-a stabilit în mod arbitrar, ci este strâns legată de unitățile de măsură din acea perioadă.

În 1874, la 23 februarie, începe adevărata istorie a tenisului, când maiorul Walter Clopton Wingfield, din Țara Galilor, a brevetat, la Camera de Comerț din Londra, acest joc sub denumirea „sphairistike" (cuvânt grecesc însemnând „arta jocului cu mingea"), înlocuită, în 1877, cu „lawn-tennis" (joc de tenis pe gazon), un cuvânt mai ușor de reținut. Așadar, oficial, Wingfield este cel de numele căruia se leagă începuturile tenisului.

Însă, mai trebuie știut că, încă din 1858, un alt ofițer, Harry Gem, secretar la Curtea de Justiție din Birmingham, amenajase, în curtea casei sale din Edgbaston, un teren asemănător cu cel pe care se juca ceea ce mai târziu va fi numit „sphairistike", fără a se gândi să își breveteze ideea.

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În 1873, jocul a fost introdus la Bermuda şi de la Bermuda a fost adus în Statele Unite de către Maria Ewing Outerbridge din Staten Island, New York. Primul joc de tenis de câmp în Statele Unite a fost, probabil, jucat în 1874 pe peluza din cadrul Staten Island Cricket and Baseball Club.

Jocul de tenis s-a raspândit curând în diferite părţi ale lumii cum ar fi Rusia, Canada, China şi India. Terenurile de cricket au servit ca terenuri de tenis în acea perioadă. Primul teren de tenis a fost conceput de Wingfield şi a fost în formă de clepsidră.

Pentru a facilita prezentarea istoricului jocului de tenis, propunem numai o enunţare cronologică a celor mai importante date şi personalităţi care au determinat apariţia şi evoluţia sa pe plan internaţional şi naţional:

- 1874, la 23 februarie, începe adevărata istorie a tenisului, când maiorul Walter Clopton Wingfield, din Ţara Galilor, a brevetat, la Camera de Comerţ din Londra, acest joc sub denumirea „sphairistike" (cuvânt grecesc însemnând „arta jocului cu mingea");
- 1875, apare primul regulament cu dimensiuni şi reguli apropiate celor din ziua de astăzi;
- 1877, începe primul turneu de la Wimbledon, apărând şi primul campion de tenis Spencer W. Gore.
- 1879, primul turneu feminin de tenis la Dublin;
- 1881, la 21 mai, s-a format Asociaţia Naţională a tenisului de câmp a Statelor Unite ale Americii (în prezent poartă denumirea de United States Tennis Association), care a avut ca scop standardizarea regulilor şi organizarea competiţiilor;

- 1881, la Newport, Rhode Island, s-a organizat prima dată Campionatul Național american de tenis masculin la simplu sau U.S. Open;
- 1891, începe primul turneu French Open, Franța;
- 1898-1899, apare în România tenisul de câmp adus de studenții români plecați la burse în străinătate;
- 1900, s-a înființat Cupa Davis (inițiată de Dwight Davis, politician și jucător de tenis american), care va fi (și va rămâne, până în prezent) cea mai mare competiție de tenis din lume, pe echipe.

Dwight F. Davis, student la Universitatea Harvard, a organizat un meci între echipa de tenis a acestei instituții de învățământ și o echipă din Anglia. El a gândit un format în care, timp de trei zile, se disputau cinci meciuri: două de simplu, în prima zi, unul de dublu, a doua zi, și încă două de simplu, în ultima zi, format care se păstrează neschimbat și astăzi. Davis a achiziționat un trofeu și a stabilit ca primul eveniment de acest gen să aibă loc în Longwood Club din Brookline, Massachusetts. Echipa sa a învins atunci, el însuși câștigând un meci de simplu și făcând parte din echipa victorioasă la dublu. În 1901, evenimentul nu s-a ținut, dar un an mai târziu americanii i-au învins din nou pe britanici, după ce au fost conduși cu 2-0.

În anii următori, echipe din Franța, Belgia, Austria, Australia și Noua Zeelandă au aderat la această competiție, devenită astfel una cu largă reprezentare internațională.

După moartea inițiatorului, în 1945, trofeul a fost redenumit, în memoria sa, „Cupa Davis".

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

Trofeul „Cupa Davis", cunoscut şi ca „Salatiera de argint", cântăreşte aproximativ 10,5 kg şi are o înălţime de circa 1 m.

- 1905, începe primul turneu Australian Championships;
- 1913, se înfiinţează FILT, actualmente FIT (*Federaţia Internaţională de Tenis*);
- 1922, prima participare a echipei României în Cupa Davis;
- 1925, ia naştere Turneul de la Roland Garros (Franţa), cea mai mare competiţie de tenis pe zgură. Numele oficial al competiţiei în limba franceză este Les Internationaux de France de Roland Garros sau Tournoi de Roland Garros (Internaţionalele franceze Roland Garros sau Turneul Roland Garros). Această competiţie a început în 1891 ca turneu naţional, cu denumirea de Championat de France International de Tennis. Primul turneu feminin s-a desfăşurat în 1897. În 1912, turneul francez s-a desfăşurat pe o suprafaţă diferită (la acea vreme, tenisul se juca pe gazon), zgură roşie („terre battue"), fabricată din resturi de cărămidă roşie. Până în 1924, accesul la turneu a fost permis doar jucătorilor de tenis înregistraţi în Franţa. În 1925, turneul francez s-a deschis competitorilor internaţionali, desfăşurându-se pe iarbă.
- 1926, apare profesionismul în tenis;
- 1929, se constituie Federaţia Societăţii Române de Tenis (F.S.R.T.), actualmente FRT;
- 1968, FILT aprobă organizarea turneelor open cu participarea laolaltă a amatorilor şi profesioniştilor;

- 1968, la Jocurile Olimpice de la Mexico City, tenisul a fost acceptat ca joc demonstrativ fără acordarea de titluri sau medalii olimpice;
- 1973, se înființează ATP, iar primul lider mondial al clasamentului ATP a fost Ilie Năstase. El a ocupat poziția de lider al clasamentului mondial pe 23 august 1973, rămânând pe primul loc timp de 40 de săptămâni;
- 1988, la J.O. Seul, tenisul este inclus în categoria sporturilor olimpice.

Tenisul a evoluat și s-a răspândit pe toate continentele, fiind practicat în majoritatea țărilor globului, atât ca formă de agrement, cât și sub forma sa competițională. Tenisul este acum un sport olimpic și este jucat, indiferent de bani, de vârstă, în multe țări de pe glob.

1.2 Apariția și evoluția tenisului pe plan național

Apariția tenisului în România datează din primul deceniu al secolului al XIX-lea, fiind adus de către studenții români ce studiau în străinătate și de cetățenii străini, veniți pe linie diplomatică sau comercială.

Sursele documentare situează apariția acestui joc la noi între 1898-1899. Orașele care l-au găzduit au fost București și Galați, orașe ce își revendică fiecare întâietatea în domeniu. Se pare că trebuie optat pentru **Galați,** considerând că prima grupare de tenis din România a fost **Galatz Tennis Club.**

BCU "IOAN SLAVICI" LIBRARY

- 1906, ia fiinţă, în apropierea Palatului Poştelor, „Doherty Club";
- 1907, ia fiinţă un al doilea nucleu, la Bucureşti, denumit „Tenis Sport Club", cu sediul în Parcul Primăriei, lângă Universitate;
- 1908, au loc două momente semnificative în tenisul românesc:
  - se organizează prima ediţie a Campionatului Naţional masculin de tenis (Mircea Iconomu – primul campion român de tenis);
  - se organizează prima ediţie a Campionatului Naţional feminin de tenis (Jana Alexandrescu – prima campioană română de tenis);
- 1912, se înfiinţează „Federaţia Societăţilor Sportive din România", iar în cadrul acestui organism este creată „Comisiunea pentru Lawn Tenis", organism care va conduce activitatea de tenis din ţara noastră;
- 1922, se organizează primele campionate internaţionale, cu participarea unor valoroşi jucători străini;
- 1922, la 19 iulie, România participă pentru prima oară la „Cupa Davis"; România juca primul meci în „Cupa Davis" cu India, pierzând cu 0-5 la Eastbourne.
- 1928, prima victorie în „Cupa Davis", la Bucureşti, România – Belgia, 5-0;
- 1929, la 12 martie, se înfiinţează „Federaţia Societăţilor Române de Tenis", care se afiliază Federaţiei Internaţionale de Tenis;

BCU IAŞI CENTRUL PATRIMONIU LIBRARY

- 1932, au loc Jocurile Balcanice la Atena, la Balcaniada de tenis; România a ocupat locul II, după Iugoslavia;
- 1935, la 5 ianuarie, se inaugurează la București primul teren de tenis acoperit din România;
- 1937, la Salonic, sportivii români cuceresc două titluri: la simplu femei prin Somogy și la dublu bărbați prin C. Caralulis și A. Schimdt;
- 1938, Federația Română de Tenis număra aproximativ 5000 de membri;
- 1959, prima victorie în deplasare la Cairo, România – Egipt, 3-2;
- 1960, la Atena, România ocupa locul II prin Ion Țiriac;
- 1962, la Brașov, echipa masculină a României cucerește locul I;
- 1967, la București, la a VIII-a ediție a Campionatelor Balcanice de tenis de câmp, cuplul Ilie Năstase - Ion Țiriac a cucerit Cupa, jucând în finală cu echipa Iugoslaviei;
- începând din 1966, cinci tenismeni români au jucat cu trofeul pe masă la Marele Slam din capitala Franței, la toate probele de concurs.

Campion al prezențelor românești în finalele Roland Garros este inegalabilul Ilie Năstase, cu cinci partide.

La simplu, doar Ilie Năstase și Virginia Ruzici au triumfat, iar la dublu s-a impus doar „cuplul de aur" Năstase - Țiriac.

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

Iată cronologia finalelor româneşti de la Roland Garros:

Finale câştigate

- 1970 – dublu masculin: Ilie Năstase /Ion Ţiriac - Arthur Ashe/Charles Pasarell 6-2, 6-4, 6-3;
- 1973 – simplu masculin: Ilie Năstase - Nicola Pilic (Iugoslavia) 6-3, 6-3, 6-0;
- 1978 – simplu feminin: Virginia Ruzici - Mima Jaušovec (Iugoslavia) 6-2, 6-2;

Rezultate excepţionale obţinute de români:

- 1919, Nicolae Mişu câştigă concursurile internaţionale desfăşurate la Monte Carlo;
- 1949, Gogu Viziru şi Tache Caralulis – finalişti la dublu, la campionatele internaţionale de tenis pe teren acoperit ale Ungariei;
- 1957, perechea Năstase-Cristea câştigă campionatele internaţionale de tenis ale Poloniei;
- 1962, apar primele performanţe individuale obţinute de Ion Ţiriac când îi învinge, la Campionatele Internaţionale de la Cairo şi Alexandria, pe Bora Ivanovici din Iugoslavia şi pe N. Fazer din Australia, fiind învins în finală de Fred Stole;
- 1965, Ion Ţiriac ocupă locul I la simplu şi la dublu mixt, împreună cu Iudit Dibar, la a 4-a ediţie a Jocurilor Mondiale Universitare de vară de la Budapesta;
- 1971, Ilie Năstase îl învinge pe Rod Laver în finala marelui turneu Open Emsassy de la Wimbledon.

BCU IAŞI - ALEXANDRU IOAN CUZA UNIVERSITY LIBRARY

De asemenea, Ion Țiriac câștigă proba de dublu la Philadelphia, Washington, Roma, Roland Garros și se califică în semifinalele campionatelor de la Wimbledon;

- 1972, Ilie Năstase câștigă pe rând: circuitul de tenis indoor de la Baltimore, turneul de la Omaha (în finala cu Ion Țiriac), turneul din Circuitul European de primăvară (Monte Carlo, Madrid, Nisa și Roma), turneul de la Madrid; ocupă locul II la Wimbledon, pierzând în fața lui Stan Smith, dar câștigă finala de dublu mixt alături de Rosemary Casals. Câștigă finala turneului open de la Forrest Hills în fața lui Arthur Ashe, apoi marele premiu FILT de la Stockholm și turneul campionilor de la Barcelona unde îl învinge pe Stan Smith;
- 1973, Ilie Năstase câștigă finala de la Roland Garros și turneul internațional de la Calgary, atât la simplu, cât și la dublu;
- 1974, Ilie Năstase câștigă turneul internațional de la Richmond și este finalist la turneul internațional de la Roma și la „Masters"-ul de la Melbourne. În același an, la New York, Ilie Năstase este declarat „cel mai bun jucător al anului 1973" și este distins cu „Racheta de Aur";
- 1978, Virginia Ruzici câștigă finala de simplu și de dublu a Campionatelor Europene de tenis pe zgură, învingând-o la simplu pe Jaušovec;

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

- 1978, la Braşov, la a X-a ediţie a Campionatelor Europene de tenis pentru amatori, la proba de tineret, Virginia Ruzici cucereşte trei medalii de aur: la simplu, la dublu (alături de Florenţa Mihai) şi la dublu mixt (alături de Traian Marcu);
- 1979, Virginia Ruzici se clasează pe locul V în lume în clasamentul efectuat de Agenţia France Presse şi cotidianul „L'Equipe";
- 1990, la Moscova, la Campionatele Europene de tenis pentru juniori sub 14 ani, Răzvan Sabău devine vicecampion continental;
- după 1990, România a fost reprezentată cu succes în competiţiile internaţionale de tenis de jucători ca Irina Spârlea, Ruxandra Dragomir, Andrei Pavel, Adrian Voinea, Răzvan Sabău, Victor Hănescu;
- 2002, Florin Mergea şi Horia Tecău au câştigat finala de dublu a turneului de la Wimbledon rezervat juniorilor şi au terminat acelaşi an pe locul I în clasamentul de dublu;
- 2003, la turneul de la Roland Garros, Victor Hănescu a reuşit să ajungă în turul III. De asemenea, Edina Gallovits a reuşit, în premieră, să se califice pe tabloul principal al aceluiaşi turneu;
- 2009, România participă la „Cupa Davis" în Suedia, când echipa-gazdă a învins cu 3-2, trimiţând echipa noastră în Grupa I a Zonei Euro-africane;
- 2013, Simona Halep devine revelaţia anului, primele şase titluri WTA;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- În luna mai, la turneul WTA de la Roma, a ajuns, venind din calificări, până în semifinale unde a pierdut în fața numărului 1 mondial, americanca Serena Williams;
- În luna iunie (9-16 iunie), a câștigat turneul de la Nürnberg, învingându-le pe Grace Min din SUA cu 6-0, 7-5 (turul 1), Estrella Cabeza Candela din Spania cu 6-2, 6-1 (turul 2), Galina Voskoboeva din Kazahstan cu 6-4, 6-1 (sferturi), Lucie Šafářová din Cehia cu 6-3, 0-6, 6-2 (semifinale) și Andrea Petkovic din Germania cu 6-3, 6-3 (finală);
- În săptămâna următoare, Simona a câștigat turneul de la Den Bosch, desfășurat pe iarbă, învingând pe parcurs pe Roberta Vinci (11 WTA) cu 6-0, 6-1, Carla Suárez Navarro (19 WTA) cu 6-3, 6-2, iar în finală pe Kirsten Flipkens (20 WTA) cu 6-4, 6-2, devenind astfel prima româncă din istoria tenisului ce câștigă două turnee la rând pe suprafețe diferite;
- La Wimbledon, Simona a fost eliminată în turul al doilea de favorita 6 a turneului, chinezoaica Li Na, scor 2-6, 6-1, 0-6;
- La Budapesta, Halep a reușit să câștige al treilea turneu din carieră după ce a învins-o, în finală, cu scorul de 6-3, 6-7, 6-1 pe Yvonne Meusburger (Austria). În semifinale, ea a eliminat o altă româncă, Alexandra Cadanțu;
- La New Haven, în Statele Unite, Halep a reușit să câștige al patrulea turneu din carieră după ce a învins-o, în finală, cu scorul de 6-2, 6-2 pe Petra Kvitova (Cehia);

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- Două luni mai târziu, la Moscova, a reuşit să triumfe şi în a cincea finală din carieră 7-6, 6-2 cu Samantha Stosur (Australia);
- Pe 3 noiembrie, Simona Halep a câştigat şi finala Turneului Campioanelor de la Sofia (scor 2-6, 6-2, 6-2 împotriva aceleiaşi rivale australience), cel de-al şaselea turneu pe care şi l-a trecut în palmares în 2013;
- În 2013, pe 21 noiembrie, a fost desemnată „WTA's Most Improved Player", devenind astfel prima jucătoare română, de la Virginia Ruzici în 1978, care a primit această distincţie;
- 2014, Simona Halep ocupă locul 2 mondial în perioada 11. 08 2014 – 6.10 2014, apoi ea coboară pe locul 3, locul 41 Irina Camelia Begu, locul 46 ocupat de Monica Niculescu;
- 2015, locul 2 mondial ocupat de Simona Halep, locul 29 Irina Camelia Begu, locul 39 ocupat de Monica Niculescu;
- 2016, septembrie, locul 5 mondial ocupat de Simona Halep, locul 33 Irina Camelia Begu, locul 55 ocupat de Monica Niculescu.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 2

CONSIDERAȚII TEORETICE

2.1 Caracteristicile de bază ale jocului de tenis

Jocul de tenis de câmp constă dintr-un ansamblu de procedee tehnice și acțiuni tactice, care se realizează pe o gamă largă de deplasări specifice, în concordanță cu regulile, sarcinile și principiile jocului de tenis.

Cele două probe, specifice acestui joc, simplu și dublu, implică o largă și variată gamă de procedee tehnice și acțiuni tactice, solicitând însă diferit jucătorii, atât din punctul de vedere al capacităților motrice și al gradului de pregătire fizică, cât și al conținutului loviturilor care se folosesc cu precădere.

Jucătorii nu se află în contact direct, ei fiind despărțiți în timpul jocului de un fileu, acțiunile de joc, atac și apărare sau așteptare sunt rezultatul unor succesiuni de lovituri prin care fiecare jucător caută realizarea inițiativei concretizate prin acțiuni ofensive care să ducă la câștigarea punctului.

Tenisul de câmp este un joc ce poate fi practicat începând cu vârsta de 7 ani până la 70, și chiar peste această limită.

Nu are limite în timp: o partidă poate dura de la o oră până la 4-5 ore.

Din punct de vedere fiziologic, efortul la care sunt supuși sportivii este de intensitate variată: eforturi de intensitate maximă alternate cu eforturi de intensitate moderată. Tenisul este un sport

aciclic mixt din punct de vedere energetic, cu predominanță aerobă. Jocul se caracterizează prin faze de efort aerob presărat cu faze de efort anaerob (efort mixt).

Jucătorul de tenis de performanță este un atlet desăvârșit, trebuie să aibă o gamă variată de capacități motrice, din care forța, viteza și rezistența sunt prezente în tot timpul jocului.

Din punct de vedere psihic, tenisul poate fi caracterizat ca fiind un joc sportiv care solicită o mare capacitate de concentrare a atenției, gândire operațională, concretă, coordonare vizual-motrică bună, dârzenie, perseverență, viteză și eficiență în analiza situațiilor neprevăzute și luarea deciziilor, spirit de anticipație etc.

În tenis se dispută cinci probe: simplu bărbați, simplu femei, dublu bărbați, dublu femei și dublu mixt.

Un meci poate fi jucat după sistemul „cel mai bun din 3 seturi" (un jucător trebuie să câștige 2 seturi ca să câștige meciul) sau după sistemul „cel mai bun din 5 seturi" (un jucător trebuie să câștige 3 seturi ca să câștige meciul).

Există concursuri care pot reduce numărul de seturi – în special simplu bărbați. În unele concursuri se poate utiliza regula de scurtare a seturilor (denumită „tie-break").

Seturile sunt compuse din game-uri, care, la rândul lor, sunt formate din puncte.

Scorul într-un game standard se ține după cum urmează, cu scorul servantului anunțat primul: niciun punct - 0; primul punct - 15; al doilea punct - 30; al treilea punct - 40; al patrulea punct - game; cu excepția cazului în care fiecare jucător a câștigat trei puncte și scorul va fi „egalitate". După „egalitate" scorul va fi „avantaj" pentru jucătorul care a câștigat următorul punct. Pentru a

câştiga game-ul jucătorul sau echipa trebuie să câştige două puncte consecutive imediat după „egalitate".

Mai multe game-uri alcătuiesc un set, compus din minimum şase game-uri. Există două moduri de a ţine scorul într-un set: „advantage set" şi „tie-break set".

Modul „advantage set" se desfăşoară astfel: primul jucător care câştigă şase game-uri câştigă acel set, cu condiţia să fie o diferenţă de două game-uri faţă de oponent. Dacă este necesar, setul va continua până când această diferenţă este realizată.

Cel de-al doilea mod „tie-break set" se desfăşoară astfel: primul jucător care câştigă şase game-uri câştigă acel set cu condiţia să fie o diferenţă de două game-uri faţă de oponent. Dacă scorul este 6 - 6 se va juca un tie-break.

În tie-break, scorul se ţine astfel: zero, 1, 2 3 etc. Primul jucător care câştigă şapte puncte câştigă game-ul şi setul, cu condiţia să fie o diferenţă de două puncte faţă de oponent. Dacă este necesar, tie-break-ul va continua până când această diferenţă este realizată.

Începerea disputării punctului se face prin punerea mingii în joc, cu procedeul numit serviciu. Fiecare jucător serveşte alternativ, câte un game. La începutul fiecărui game, se serveşte din partea dreaptă a terenului; ulterior, execuţia serviciului alternează între cele două părţi ale terenului – dreapta şi stânga – până ce se câştigă game-ul. La execuţia serviciului, jucătorul are dreptul la două încercări: primul serviciu, iar dacă acesta nu a reuşit, se execută cel de-al doilea serviciu.

Careul către care se serveşte se schimbă după fiecare punct realizat de către jucător. Schimbarea terenului se face când suma

punctelor disputate este fără soţ (1, 3, 5, 7 etc.). Într-un tie-break jucătorii trebuie să schimbe partea de teren după fiecare şase puncte.

La returul de serviciu, jucătorul este obligat să lase mingea să cadă o dată pe sol, neavând voie să o lovească înainte ca aceasta să fi luat contact cu solul (aşa cum se întâmplă în timpul jocului).

Alegerea părţii de teren şi alegerea de a fi servant sau primitor în primul game va fi decisă de o tragere la sorţi înainte de începerea încălzirii.

Jocul de tenis se desfăşoară după un regulament oficial elaborat de Federaţia Internaţională de Tenis. Fiecare competiţie oficială de tenis îşi are regulamentul ei de desfăşurare, care trebuie să fie respectat de jucători, arbitri, organizatori, precum şi de spectatori.

2.2 Stadiul actual şi tendinţe manifestate în evoluţia tenisului

Dezvoltarea permanentă a tenisului se datorează perfecţionării continue a tehnicii şi tacticii de joc, precum şi metodelor de pregătire, la care se adaugă materialele şi suprafeţele de joc mereu mai diversificate şi perfecţionate. La aceasta se adaugă şi apariţia marilor campioni care etalează noi procedee tehnice tot mai perfecţionate.

Plecând de la aceste considerente, tehnicienii şi specialiştii domeniului afirmă tot mai mult că tenismenul de performanţă este necesar să întrunească cerinţele mai multor sporturi, şi anume: picioare de sprinter, braţ de aruncător cu suliţa, subtilitatea şi

prospeţimea unui scrimer, atenţia şi puterea de anticipare a boxerului, supleţea gimnastului, inteligenţa jucătorului de şah, rezistenţa unui maratonist şi viteza de reacţie şi de execuţie a taleristului.

În jocul de tenis de câmp actual există o mai mare solicitare fizică şi psihică datorită numărului mare de turnee dintr-un an competiţional (32-35/an). De asemenea, există şi o motivaţie crescută, determinată de lupta pentru puncte, ce duce la coborârea vârstei de realizare a marilor performanţe, implicit a vârstei de selecţie.

Astfel, se stabilesc următoarele tendinţe ale tenisului actual:

a) pe plan metodico-ştiinţific, se constată apariţia unor şcoli de tenis care-şi bazează originalitatea pe organizarea şi desfăşurarea procesului de pregătire a sportivilor pe criterii ştiinţifice, cu sportivi bine selecţionaţi şi dotaţi biologic, pregătiţi de mari specialişti, sportivi care se consacră în totalitate ideii de a deveni mari jucători de tenis, activitate ce necesită regimuri de pregătire dintre cele mai severe;

Exemple:

1. Academia Nick Bollettieri, incontestabil cea mai de succes academie de tenis din lume. În 1978, el a înfiinţat Academia de Tenis Nick Bollettieri, situată în Bradenton, Florida (SUA). Prezenţa lui Bollettieri, ca antrenor, la orele de practică ale cursanţilor a avut rezultate spectaculoase pentru nume mari precum: Andre Agassi, Monica Seleş, Venus şi Serena Williams. Italo-americanul şi-a valorificat capacitatea de a transforma jucători buni în jucători de renume mondial, în pofida vocilor care susţineau că tehnicile sale sunt mult prea dure. Dar tocmai elementul

disciplinar a generat o notă esenţială tinerilor ancoraţi în lumea tenisului.

Academia de Tenis Nick Bollettieri, achiziţionată ulterior de International Management Group (IMG Academy), în 1987, contra sumei de 700 de milioane de dolari, a devenit un centru de pregătire aproape militară pentru tinerii aspiranţi la o carieră în tenisul modern.

Disciplina, munca şi forţa sunt câţiva dintre pilonii pe care Bollettieri a mizat pentru a da naştere unui stil nou de joc, indicatori care au contribuit simţitor în ascensiunea jucătorilor către turneele mari. Consecinţa? An de an, superstaruri din tenis au bătut cu insistenţă la uşa Academiei, astfel că Venus şi Serena Williams, Tommy Haas şi Maria Şarapova nu numai că şi-au cizelat tehnica, dar şi-au creat şi rezistenţă de atleţi implicaţi în probe de anduranţă.

2. Mouratoglou Tennis Academy, localizată în Franţa. Dotări: 17 terenuri de tenis şi patru săli de pregătire fizică, cabinet medical, o piscină interioară şi una exterioară, saună, locuri de cazare pentru 30 de familii, un restaurant.

3. Bruguera Tennis Academy şi **Academia Sánchez-Casal** din Barcelona, Spania.

4. London Tennis Academy, Londra, înfiinţată în 2005.

b) apariţia în diverse perioade ale evoluţiei tenisului a unor mari campioni de talia lui: B. Tilden, H. Cochet, F. Perry, R. Laver, M. Santana, J. Newcombe, St. Smith, I. Nastase, J. Connors, B. Borg, I. Lendl, J. McEnroe, B. Becker, St. Edberg, A. Agassi, P. Sampras, J. Courier, M. Chang, Roger Federer şi mulţi alţii care, prin nota personală imprimată acţiunilor tehnico-tactice şi prin creaţiile în fazele de joc, au adus îmbunătăţiri tehnice

şi tactice de joc, precum şi laturi spectaculoase în marile competiţii de tenis;

c) industria materialelor sintetice a determinat apariţia unor noi suprafeţe de joc, a contribuit la fabricarea de rachete, mingi, cordaje şi o serie de materiale ajutătoare.

La ora actuală, rachetele sunt confecţionate din fibră de sticlă, bor, titan, kevlar şi siliciu, încercate constant într-un amestec cu grafit. Spre deosebire de cele din lemn, care se deformau, crăpau şi se uscau cu timpul, rachetele de grafit pot dura mai mulţi ani.

Alte inovaţii aduse ar mai fi echilibrul dintre cap şi mâner, implementat de Wilson, sau lungimea suplimentară introdusă de Dunlop. Head vrea să scoată pe piaţă o rachetă care foloseşte energia piezoelectrică, iar vibraţiile la contactul cu mingea să fie transformate într-o formă de energie electrică. Aceasta ar servi la atenuarea vibraţiilor, iar racheta ar trebui să fie dotată cu o placă de circuit în mâner.

d) structura mecanismului de execuţie a unor procedee tehnice s-a modificat ca urmare a creşterii vitezei de circulaţie a mingii, a lovirii acesteia pe traiectorie ascendentă, a săriturilor ei de pe sol, precum şi a măririi preciziei şi forţei la lovirea mingii;

e) readaptarea şi specializarea unor procedee tehnice la particularităţile suprafeţelor de joc, a tipologiei jucătorului şi a specificului adversităţii au generat soluţii tehnice pentru lovirea mingii cu două mâini, de pe partea stângă şi chiar de pe partea dreaptă;

f) tendinţa de realizare în toate fazele de joc a unor momente de ofensivă permanentă (în mod deosebit la serviciu, retur şi atacul la fileu);

g) creşterea stabilităţii şi eficienţei acţiunilor tehnico-tactice în condiţii de stres;

h) creşterea permanentă a popularităţii jocului, cu implicarea televiziunii şi a altor mijloace de sponsorizare a competiţiilor de tenis, atrage tot mai mult tineretul la practicarea acestui minunat sport.

2.3 Elemente de terminologie

În tenis, ca şi în celelalte ramuri sportive, există un limbaj propriu, respectiv anumiţi termeni de specialitate care servesc drept mijloc de comunicare între oameni, ajutând la înţelegerea unitară a conţinutului acestora. Termenii folosiţi se referă la definirea acţiunilor tehnico-tactice de joc, de arbitraj, la materialele sportive, precum şi la aspectele generale privind organizarea şi desfăşurarea jocului.

Denumirea clară, precisă şi concisă a procedeelor tehnice sau a altor aspecte tactice din joc au o importanţă deosebită în procesul de instruire. Aceşti termeni uşurează comunicarea între profesor şi student în procesul de instruire şi conduc la o înţelegere unitară a noţiunilor folosite în organizarea şi desfăşurarea jocului de tenis.

În continure, vom prezenta o serie de termeni care au o circulaţie mai mare şi prezintă interes în instruirea studenţilor.

Aceşti termeni sunt:

Ace – „as", punct realizat direct din serviciu, mingea nu este atinsă de către cel care se află la primire. Asul poate fi realizat atât din primul, cât şi din al doilea serviciu;

Advantage – „avantaj", jucătorul care face primul punct la scorul de 40-40 se spune că are avantaj; „avantaj la serviciu" dacă punctul respectiv este câştigat de servant şi „avantaj la primire" dacă este câştigat de cel care se află la primire;

Backcourt – zona terenului aflată între linia de fund şi linia de service;

Backhand – „rever", lovitura de stânga; procedeu tehnic ce constă în trimiterea mingii peste fileu, după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea opusă mâinii care ţine racheta;

Backspin – „minge tăiată", efect aplicat mingii de sus în jos; procedeu denumit şi „underspin" sau „chop";

Careul pentru serviciu – spaţiul de teren (6.40 x 4.115 m) în care servantul este obligat să trimită mingea la executarea serviciului. Fiecare jumătate de teren are două careuri de serviciu, în total patru careuri situate în vecinătatea plasei;

Chop – presupune imprimarea unui efect asupra mingii în sensul de rotire spre înapoi, deci opus direcţiei de zbor (invers efectului liftat);

Cross – lovitura trimisă în diagonala terenului;

Drive – lovitura de dreapta sau stânga ofensivă pe care, de obicei, se înaintează către fileu;

Dublă greşeală – ratarea celor două lovituri de serviciu;

Spin – „efect sau minge taiată" – rotaţie imprimată mingii prin modul de lovire; dacă impactul cu suprafaţa de lovire se face în jos, efectul se numeşte „underspin" sau „backspin"; dacă efectul se imprimă de jos în sus, efectul se numeşte „overspin", „topspin" sau „lift"; dacă efectul este imprimat lateral, sidespin;

BCU "SIGHET" LIBRARY

Fault – „greşeala de picior" la efectuarea serviciului; jucătorul care execută serviciul a atins linia de fund a terenului cu piciorul înainte de a lovi mingea în serviciu;

Forehand – lovitura de dreapta; procedeu tehnic care constă în trimiterea mingii peste fileu, după ce aceasta a atins terenul de joc, de pe partea mâinii în care se ţine racheta;

Lob – minge înaltă, trimisă peste adversarul venit la fileu; de obicei, este o lovitură cu caracter ofensiv;

Long-line – „lung de linie", minge trimisă în lungul terenului, paralel şi foarte aproape de linia laterală;

Lovitura plată – presupune lovirea mingii cu planul rachetei, perpendicular pe direcţia de deplasare în care aceasta a fost trimisă, deci mingii nu i se imprimă niciun efect;

Lovitura liftată – presupune imprimarea unui efect asupra mingii (mişcare de rotaţie în jurul axului ei), dinapoi-înainte, pe direcţia ei de zbor;

Lovitura tăiată (slice) – presupune imprimarea unui efect asupra mingii în sensul de rotire spre înapoi, deci opus direcţiei de zbor (invers efectului liftat);

Lovitura „draivată" (drive) – presupune lovirea mingii puternic;

Passing-shoot – „a pasa", trimiterea mingii pe lângă jucătorul advers;

Priză – maniera specifică de a ţine (apuca) mânerul rachetei la executarea unei lovituri;

Rally – „raliu", seria de lovituri efectuate în cadrul disputării punctului;

BCU "Ion Creangă" LIBRARY

Retur – lovitura de răspuns la primirea serviciului executat de către un adversar;

Smash – „smeci", execuție similară cu lovitura de serviciu executată de deasupra capului;

Stop – lovitură amortizată prin care mingea capătă o traiectorie scurtă, executată de obicei la fileu din voleu;

Topspin – rotație imprimată mingii în același sens cu cel al mișcării ei, printr-o „periere" a mingii de jos în sus; mingea lovită astfel începe să cadă rapid după ce a atins înălțimea maximă;

Tie-break – sistem de punctaj care se aplică în setul ajuns la scorul de 6-6 la game-uri; în tie-break, scorul se ține 0, 1, 2, 3 etc. Primul jucător sau echipa care câștigă 7 puncte câștigă game-ul și setul cu condiția să fie o diferență de două puncte față de oponent). Dacă este necesar, tie-break-ul va continua până când această diferență este realizată;

Underspin – presupune imprimarea unui efect asupra mingii, în sensul de sus – spate – jos;

Voleu – lovirea mingii în zbor, înainte de a cădea în teren, de obicei din apropierea fileului.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 3

TEHNICA ŞI METODICA JOCULUI DE TENIS DE CÂMP

„Tehnica este modalitatea specifică de execuţie a unui exerciţiu fizic. Este ansamblul procedurilor care, prin forma şi conţinutul lor, asigură şi facilitează mişcarea. Pentru a obţine reuşita sportivă, jucătorii au nevoie de o tehnică perfectă, de cea mai eficientă şi raţională execuţie a unui efort. Cu cât tehnica se apropie mai mult de perfecţiune, cu atât consumă sportivul mai puţină energie pentru a obţine rezultatul dorit. Prin urmare, următoarea ecuaţie pare să exprime realitatea sportivă: tehnică bună = eficienţă mare" (Bompa, T.O., 2003, p. 32).

Complexitatea mişcărilor în jocul de tenis presupune o reuşită datorită factorilor mentali şi funcţionali. „Tehnica în jocul de tenis poate fi dezvoltată în mod optim doar când toate aceste mişcări şi factori sunt înţelese ca fiind parte a unui întreg sistem; aceasta înseamnă că, înainte de toate, trebuie dezvoltat sistemul" (Richard Schonborn, 2008, p. 13).

Considerăm că este relevantă afirmaţia autorului de mai sus deoarece se adresează specificului jocului de tenis, care este complex sistematizat printr-o înlănţuire de mişcări cinematice. „Predarea tehnicii şi antrenamentul tehnicii în tenis trebuie să se caracterizeze de la început printr-o multitudine semnificativă şi o mare complexitate (Richard Schonborn, 2008, p. 73).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tehnica jocului de tenis a evoluat considerabil datorită mai multor factori, printre care enumerăm:

- îmbunătăţirea metodicii învăţării şi perfecţionării procedeelor tehnice;
- perfecţionarea procedeelor tehnice;
- îmbunătăţirea gândirii tactice;
- apariţia suprafeţelor de joc rapide;
- participare la concursuri pe tot parcursul anului;
- creşterea capacităţii de efort a jucătorilor.

În tenisul de astăzi, tehnica (acţiunea) ar trebui să fie văzută ca o funcţie a principiilor biomecanice şi ca un procedeu de a implementa tactica mai eficient.

Cerinţa de bază a tehnicii în jocul de tenis actual este aceea de a contribui la creşterea vitezei de circulaţie a mingii, în toate momentele jocului, fiind un suport consistent al tacticii de joc.

3.1 Sistematizarea tehnicii

Sistematizarea tehnicii:

1. după specificul procedeelor tehnice utilizate în joc;
2. după zona de utilizare a procedeelor tehnice;
3. după modul şi direcţia de orientare a mingii;
4. după variantele de execuţie.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. **după specificul procedeelor tehnice utilizate în joc:**

- procedee tehnice de preparație (priza, poziția jucătorului, deplasările în teren, plasamentul la minge și replasamentul în zonele strategice 1 și 2 ale terenului de joc);
- procedee de lovire a mingii din lateral (lovitura de dreapta, lovitura de stânga cu o mână și cu două mâini, voleul, lobul și demivoleul);
- procedee tehnice de lovire a mingii de sus (serviciul și smeciul).

2. **după zona de utilizare a procedeelor tehnice în fazele de joc:**

Tenisul de câmp, cu cele două părți separate de către fileu, se împarte în trei zone distincte, privind acțiunile de joc:

- zona liniei de fund, unde se realizează următoarele procedee tehnice: serviciul, loviturile de dreapta și stânga, lobul de dreapta și stânga. Aceste procedee tehnice au rolul de a declanșa sau de a finaliza punctul de joc;
- zona centrală a terenului, unde se pot realiza următoarele procedee tehnice: demivoleul de dreapta și de stânga, loviturile de dreapta și de stânga, precedate de deplasare înainte, smeciul și voleul de dreapta și de stânga pregătitor;
- zona fileului, unde sunt frecvente procedeele tehnice specifice: voleul de dreapta și de stânga decisive, smeciul și mai rar loviturile de dreapta și de stânga, lobul.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. **după modul și direcția de orientare a mingii în terenul advers:**

- lovituri executate din lateral;
- lovituri executate de sus;
- lovituri executate după contactul mingii cu solul;
- lovituri executate înainte de contactul mingii cu solul;
- lovituri cu efect;
- lovituri fără efect;
- lovituri pregătitoare;
- lovituri decisive;
- lovituri executate paralel cu linia laterală a terenului;
- lovituri executate în diagonala terenului;
- lovituri executate pe zona mediană a terenului.

4. **după variantele de execuție:**

- poziția de bază : înaltă, medie, joasă;
- priza rachetei;
- deplasarea în teren;
- plasamentul la minge;
- replasamentul pe teren;
- serviciul;
- lovitura de dreapta și de stânga;
- voleul de dreapta și de stânga;
- lobul;
- smeciul;
- demivoleul.

BCU MIRCEA CEL BĂTRÂN UNIVERSITY LIBRARY

3.2 Tehnica predării prizelor rachetei

Jocul de tenis constă din lovituri succesive imprimate mingii de către jucători cu ajutorul rachetei. Mâna şi racheta trebuie să formeze un ansamblu compact, în care racheta reprezintă prelungirea braţului care loveşte mingea.

Prin priză nu se înţelege simpla ţinere a rachetei, ci ţinerea ei în aşa fel încât aceasta să favorizeze executarea corectă şi eficientă a loviturilor.

O priză corectă poate fi aceea care asigură jucătorului un randament maxim şi executarea corectă a tuturor procedeelor tehnice.

Progresele tehnicii presupun întâi o ţinere corectă a rachetei în mână, o priză corectă, o înclinare a planului rachetei corespunzătoare prizei, o poziţie corectă a braţului faţă de rachetă şi faţă de corpul jucătorului.

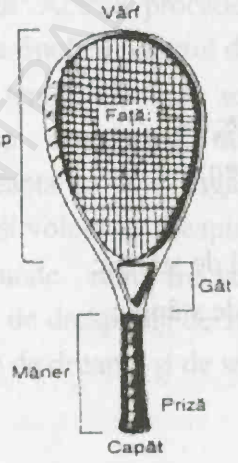


Figura 1. Părţile rachetei

http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Corzile rachetei formează un plan a cărui suprafaţă imprimă, prin contactul cu mingea, forţa, direcţia şi efectul loviturii.

Înclinaţia planului rachetei faţă de minge, direcţia în care se deplasează înainte şi după impact determină traiectoria mingii, rotaţia ei în timpul zborului şi, ulterior, contactul cu suprafaţa terenului de joc. În funcţie de priza rachetei, planul corzilor poate fi perpendicular pe sol, oblic înainte (închis) sau oblic înapoi (deschis) faţă de traiectoria mingii.

Priza reprezintă modalitatea de a ţine racheta în mână, cu scopul de a executa lovituri pe durata desfăşurării partidei.

Pentru executarea cât mai corectă a prizei, au fost considerate ca etaloane mânerul rachetei şi reperele din palmă. În funcţie de planurile şi muchiile rachetei, precum şi de reperele fixate pe faţa palmară a mâinii se pot stabili şi prizele.

Cele mai utilizate prize sunt:

- priza continentală;
- priza estică;
- priza semivestică;
- priza vestică;
- priza cu două mâini.

BCU IASI CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

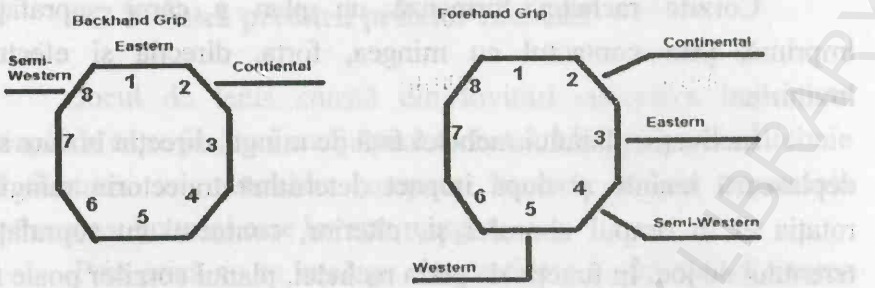


Figura 2. Prizele rachetei
https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

Majoritatea jucătorilor schimbă priza în timpul jocului, în funcție de lovitura pe care o execută.

a) Priza estică de dreapta (Eastern Forehand Grip) este obținută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 3 a mânerului rachetei. Este obținută natural atunci când se ridică o rachetă de pe sol sau când racheta este paralelă cu solul și perpendiculară cu jucătorul și se apucă mânerul rachetei ca și cum s-ar „da mâna" cu o persoană.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Figura 3

https://lh3.googleusercontent.com/

Puncte pozitive la priza pentru forehand estică:

- este considerată cea mai simplă priză pentru învățarea forehandului;
- e extrem de versatilă, putând lovi atât cu efect topspin, cât și plat;
- este foarte ușor să schimbi priza pentru alte lovituri, fiind astfel un atu pentru jucătorii care avansează des la fileu.

Puncte negative la priza pentru forehand estică:

- nu este recomandată pentru lovirea mingilor înalte;
- nu este o alegere potrivită pentru jucătorii care vor să își „termine" adversarii cu un joc plin de răbdare și plin de topspin.

b) Priza estică de rever (Eastern Backhand Grip)

Priza estică de rever este obținută atunci când capul osului metacarpian II este plasat pe latura 1 a mânerului rachetei. Este

BCU "CAROL I" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

identică cu priza vestică pentru dreapta şi permite un lift (spin) semnificativ şi control. Este foarte bună pentru returnarea serviciilor cu foarte mult lift (spin) şi realizează uşor tranziţia către fileu pentru executarea unui voleu.

Figura 4
https://lh3.googleusercontent.com/

c) Priza semivestică (Semi-Western Forehand Grip) este obţinută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 4 a mânerului rachetei. Este foarte populară în rândul jucătorilor ce lovesc mingea din apropierea liniei de fund cu foarte mult topspin. Atunci când este ţinută această priză, punctul de contact cu mingea este mai depărtat în faţa corpului. Provoacă un uşor disconfort jucătorilor ce lovesc mingea din apropierea liniei de fund atunci când ei ajung în apropierea fileului, deoarece schimbarea prizei din semivestică în cea continentală este ceva mai dificilă.

SEMI-VESTICA DE DREAPTA

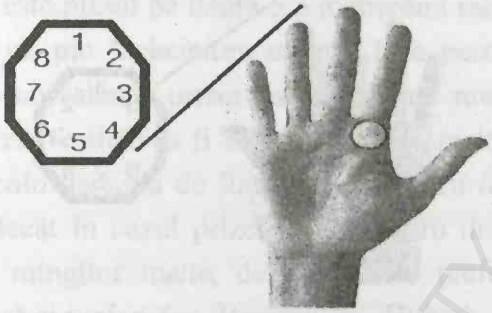


Figura 5
https://lh3.googleusercontent.com/

Această priză are două caracteristici importante:
- o îndoire pe spate a încheieturii;
- o închidere a feţei rachetei atât la balansul înapoi, cât şi înainte.

Este jucată, de obicei, cu o poziţie între cea semideschisă şi cea complet deschisă (ex. Hingis, Medvedev).

d) Priza semivestică de rever (Semi-Western Backhand Grip)

Priza semivestică de rever este obţinută atunci când capul osului metacarpian II este plasat pe latura 8 a mânerului rachetei. Este o priză foarte avansată pe care numai jucătorii puternici şi experimentaţi o folosesc. Este foarte populară în rândul jucătorilor de zgură. Permite executarea unor lovituri de rever foarte puternice. În schimb, nu este potrivită în executarea mingilor joase, iar tranziţia către fileu şi schimbarea în priza continentală este mai dificil de realizat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

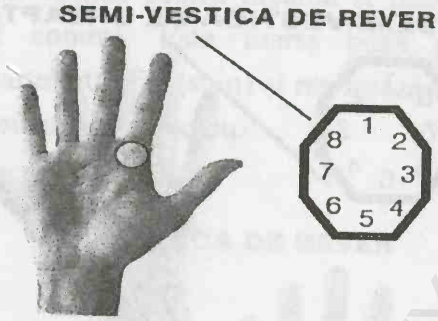


Figura 6
https://lh3.googleusercontent.com/

e) Priza vestică (Western Forehand Grip)

Această priză conduce la un topspin accentuat. Este ideală pentru abordarea mingilor înalte (deasupra umărului), dar jucătorii care folosesc această priză întâmpină dificultăți la mingile joase. De aceea, priza este mai potrivită returului mai lent.

Figura 7
https://lh3.googleusercontent.com/

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Priza vestică este obținută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 5 a mânerului rachetei. Această priză forțează un pic încheietura mâinii, însă permite mai mult topspin. Este echivalentă prizei estice pentru rever. Rezultatul loviturii cu priza vestică va fi o minge foarte înaltă, ce împinge adversarul dincolo de linia de fund. Contactul cu mingea are loc mai devreme decât în cazul prizei estice pentru dreapta. Permite control asupra mingilor înalte, de aceea este preferată de către jucătorii de zgură și juniori (ex. Berasategui, Huber).

Puncte pozitive la priza pentru forehand vestică:

- fiind o priză extremă, aceasta imprimă mingii un efect topspin extrem de accentuat;
- prin efectul topspin foarte accentuat mingea va sări înalt și rapid la contactul cu solul;
- la mingile aflate sub nivelul fileului, această priză asigură jucătorul că mingea va trece fileul datorită efectului de topspin;
- este ideală în lovirea mingilor înalte, având un succes mare în rândul jucătorilor profesioniști de zgură și juniorilor.

Puncte negative la priza pentru forehand vestică:

- mingile foarte joase creează probleme;
- este foarte dificil să lovești plat cu această priză;
- tranziția la fileu pentru voleu este o adevărată provocare.

f) Priza pentru lovitura de dreapta cu două mâini

Succesul unor jucători ca Seleș în jocul feminin și Byron Black în cel masculin a făcut ca dreapta cu două mâini să fie

acceptată ca lovitură modernă, în special pentru jucătorii suficient de rapizi pentru a recupera orice lipsă în aşezare asociată loviturii. La dreapta cu două mâini, mâna dominantă este plasată la capătul mânerului, având priza estică sau semivestică.

g) Priza pentru lovitura de rever cu două mâini (Double-handed Backhand Grip) este obținută atunci când racheta este ținută cu priza continentală, iar mâna stângă apucă racheta cu priza semivestică de dreapta pentru stângaci.

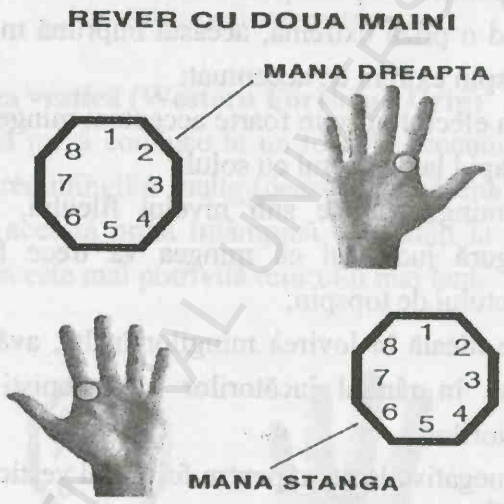


Figura 8

La mâna dreaptă, capul osului metacarpian II este plasat pe latura 2, iar la mâna stângă este plasat pe latura 6. Este o alegere potrivită pentru jucătorii ce nu dețin suficientă forță pentru a lovi reverul cu o singură mână. Este foarte eficientă pentru returnarea serviciilor. În schimb, necesită o foarte bună deplasare pe teren,

deoarece mingea trebuie întotdeauna să fie lovită mai aproape de corp.

h) Priza continentală (Continental Grip) se obține atunci când vârful osului metacarpian II (ce aparține degetului arătător) este plasat pe latura 2 a mânerului rachetei. Este obținută natural, ca și cum ai ține un topor în mână, pentru tăiere.

Această priză este mai mult folosită la serviciu, voleu și smeci pentru că nu este necesar a se schimba priza între dreapta și rever (la voleuri), permite flexia maximă a încheieturii și produce tăierea mingii (serviciu și smeci). Poate fi de asemenea folosită în orice alte lovituri care sunt variante ale loviturii de bază, de ex. scurte, voleuri-stop, voleuri joase etc. Priza continentală nu este foarte obișnuită la lovitura de bază de dreapta pentru că este dificil de folosit în cazul loviturilor înalte. Cu această priză mingea este, de obicei, lovită ușor „liniar", ceea ce cauzează o lipsă de putere.

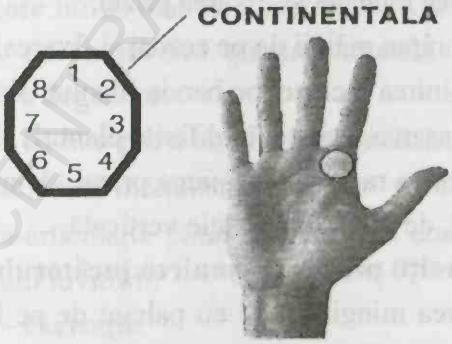


Figura 9
https://lh3.googleusercontent.com/

Puncte pozitive la priza continentală:

- este ideală pentru serviciu şi voleu;
- este folosită cu succes în momentele defensive, la mingile joase şi la mingile la care ajungem cu întârziere.

Puncte negative la priza continentală:

- se loveşte plat şi este imposibil să conferi mingii acel efect lift sau topspin, care ajută la menţinerea mingii pe o traiectorie ascendentă şi apoi descendentă şi în acelaşi timp să menţină şi puterea necesară unui punct reuşit.

3.2.1 Metodica predării prizelor rachetei

În cadrul explicării şi demonstrării prizei rachetei, se va reţine atenţia executanţilor asupra reperelor de pe faţa palmară, precum şi a laturilor şi muchiilor stabilite pe mânerul rachetei.

a) Exerciţii pentru obişnuirea jucătorului cu racheta:

- oferirea rachetei şi fixarea prizei;
- ţinerea rachetei şi fixarea prizei;
- coborârea mâinii de pe cordaj şi fixarea prizei;
- sprijinirea rachetei pe banda fileului şi fixarea prizei;
- deplasarea rachetei în diferite planuri;
- ridicarea rachetei şi fixarea prizei: de pe sol, sprijinită de gard, de fileu, din poziţie verticală.

b) Exerciţii pentru obişnuirea jucătorului cu mingea:

- lovirea mingii în sol cu palma: de pe loc, din mers, din alergare, din săritură;
- aruncarea mingii în sus şi prindere;
- aruncare şi prinderea mingii după contactul cu solul;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- aruncarea cu mingea la ţintă (6-7 metri distanţă);
- aruncarea mingii de la un jucător la altul şi prinderea ei după ricoşarea din sol: de pe loc, din deplasare;
- lovirea mingii cu palma de la un jucător la altul;
- suveica – aruncarea şi prinderea mingii în diagonală.

c) Exerciţii pentru obişnuirea jucătorului cu mingea şi racheta:

- baterea mingii pe sol cu racheta;
- ţinerea mingii pe rachetă;
- ridicarea mingii de pe sol cu racheta prin batere, tragere (prin mişcarea rachetei înainte, înapoi pe suprafaţa mingii);
- ducerea mingii pe rachetă;
- aruncarea mingii şi oprirea ei pe rachetă prin amortizare.

Indicaţii metodice:

- fixarea prizei necesită menţinerea rachetei în faţa trunchiului cu rama perpendiculară pe sol;
- mâna care nu va realiza contactul cu mânerul va susţine racheta de la nivelul gâtului acesteia printr-o flexie relaxată a degetelor;
- trecerea de la o priză la alta se va realiza în mod relaxat, controlat, iar mecanismul tehnic – degete-suprafaţa palmară-articulaţia pumnului – se va controla numai în momentul loviturii.

Mijloace – exerciţii:

- fixarea prizei şi exersarea acesteia individual, de pe loc, la nivelul fileului sau din mers;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- alternarea prizelor şi strângerea mânerului la semnalul sonor;
- trecerea de la un tip de priză la altul;
- repetarea tipurilor de priză predate şi controlul execuţiei la explicaţia profesorului.

3.3 Tehnica predării elementelor de mişcare în teren

Mişcarea jucătorului în teren trebuie să fie firească, naturală, pentru a fi capabil să execute loviturile necesare câştigării unui meci de tenis.

a) Poziţia fundamentală

Reprezintă poziţia între două acţiuni, din care jucătorul poate efectua cu succes deplasări în oricare direcţie în vederea executării unei lovituri.

În poziţia fundamentală, picioarele sunt depărtate aproximativ cât lăţimea umerilor, tălpile sunt orientate perpendicular pe fileu, picioarele uşor flexate, greutatea corpului este repartizată pe ambele picioare, mai mult pe vârfuri şi pe partea interioară a tălpilor. Trunchiul este uşor aplecat înainte, iar centrul de greutate coborât şi deplasat spre înainte.

Poziţia membrelor superioare şi a rachetei – mâna dreaptă (în cazul jucătorilor dreptaci) ţine mânerul rachetei cu degetele relaxate, iar mâna stângă susţine, cu degetele, gâtul rachetei. Coatele sunt flexate din articulaţii şi uşor depărtate de corp. Vârful rachetei este aproximativ la înălţimea umerilor şi orientat, uşor, spre stânga, iar rama rachetei este orientată perpendicular pe sol.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Privirea, inițial, este orientată adversar, apoi urmărește derularea execuției tehnice.

Poziția fundamentală (de așteptare) poate fi mai joasă în cazul primirii serviciului advers.

b) Deplasările

Deplasările în teren pot fi:

- deplasări pentru acțiunile la minge;
- deplasări pentru revenirea în zonele strategice ale terenului;
- deplasări pentru ofensiva la fileu;
- deplasări pentru trecerea din ofensivă în defensivă și invers;
- deplasări pentru derutarea adversarului;
- deplasări în afara jocului.

Ca forme de deplasare se utilizează: pasul simplu, pasul adăugat, pasul încrucișat, săritura, alergarea, schimbarea de direcție, oprirea, fandarea, pivotarea și alunecările.

Păşirea (pasul simplu) este forma cea mai simplă de deplasare în teren. Această ajustare a poziției picioarelor se realizează atunci când mingea venită de la adversar cade în apropierea jucătorului.

Pasul adăugat reprezintă o succesiune de păşiri succesive, cu menținerea permanentă a controlului centrului de greutate al corpului și a poziției specifice. Pasul adăugat îl întâlnim la returul de serviciu, în special, dar și la loviturile din spatele terenului. Acțiunea începe cu piciorul din partea direcției în care urmează să fie efectuată deplasarea, trecându-se greutatea corpului pe acest

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

picior, în timp ce celălalt realizează o împingere în sol care determină deplasarea corpului.

În timpul efectuării deplasării, jucătorul execută răsucirea trunchiului ca o mişcare pregătitoare în vederea executării loviturii.

Pasul încrucişat se aseamănă cu pasul adăugat, numai că în acest caz unul dintre picioare depăşeşte prin faţă sau spate piciorul de stabilitate al corpului. Acest procedeu îl întâlnim la executarea voleului, smeciului sau chiar a returului de serviciu şi la celelalte lovituri din lateral.

Încrucişarea picioarelor se face în primul moment al deplasării spre mingile care vin lateral (dreapta, stânga). Acţiunea de deplasare este începută de către piciorul din partea opusă direcţiei deplasării printr-un impuls în sol, coordonat cu trecerea greutăţii pe piciorul opus, după care urmează deplasarea spre lateral şi înapoi a piciorului de sprijin concomitent cu răsucirea trunchiului. În momentul lovirii, se execută o păşire înainte cu piciorul care a realizat pasul încrucişat iniţial.

Alergarea este modalitatea deplasărilor pe distanţe mai mari (4-10 m), pe care trebuie să le facă jucătorul într-un minimum de timp care să favorizeze execuţia loviturii de răspuns în condiţii optime. Alergarea se face cu paşi mici şi repezi sau cu paşi mari, acţiunea jucătorului adaptându-se la situaţiile de joc. Jucătorul aleargă spre înainte pentru a executa o lovitură de atac, voleu sau pentru a respinge o lovitură scurtă, trimisă de adversar.

Când mingile sunt trimise lateral (dreapta sau stânga), jucătorul aleargă oblic înainte în aceleaşi scopuri sau înapoi când, după un atac la fileu, adversarul se apără printr-un lob. Tehnica

alergării înainte este asemănătoare cu alergarea atletică de viteză, dar este efectuată în poziţie mai joasă.

c) Opririle

În momentul apropierii de locul de unde urmează să se execute lovitura următoare, jucătorul reduce viteza deplasării printr-o uşoară situare a centrului de greutate pe spate, combinată cu aşezarea piciorului din spate cu întreaga talpă pe terenul de joc.

Opririle se pot realiza:

- în poziţie deschisă, în cazul loviturilor de atac;
- în poziţie închisă specifică loviturilor din schimbul de lovituri, de apărare cu trimiterea acestora în lungul liniei;
- în poziţie intermediară specifică loviturilor din schimbul de lovituri de apărare cu trimiterea acestora în cros.

Tehnica opririlor şi solicitările cu acest prilej variază în funcţie de calitatea suprafeţei de joc (zgură, iarbă, lemn, material sintetic). Pe suprafeţe rapide opririle se realizează din alergare, pe terenurile lente opririle pot fi precedate de alunecare.

d) Săriturile

În timpul jocului, jucătorul este obligat uneori să efectueze sărituri. Săriturile pot fi efectuate de pe loc (retur) sau precedate de deplasare (atac, voleu). Acestea pot fi efectuate de pe ambele picioare sau de pe un picior (smeci, serviciu). Uneori, săriturile se execută combinat cu o fandare în scopul respingerii mingilor trimise puternic şi razant în situaţia atacului la fileu (passing-shot).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.3.1 Metodica predării elementelor de mişcare în teren

Învăţarea formelor de deplasare în teren se realizează la început fără sau cu rachetă, prin efectuarea următoarelor exerciţii:

- rostogoliri cu prinderea mingii de tenis (pas adăugat, pas încrucişat, alergare, oprire, reaşezare);
- deplasări cu prinderea mingii de tenis după contactul cu solul (pas adăugat, pas încrucişat, alergare, oprire, reaşezare);
- schimbări de direcţie (din alergare deplasare spre înainte şi cu pas adăugat);
- evantaiul fără pivotare (deplasare laterală cu pas adăugat oprire în doi timpi; alergare oblic înainte cu pas adăugat oprire în doi timpi; alergare înainte oprire într-un timp prin săritură pe ambele picioare);
- evantaiul cu pivotare (idem cu exerciţiul anterior, oprirea se realizează prin pivotare pe piciorul din spate şi păşire cu cel din faţă).

Există un fir logic şi practic al învăţării loviturilor de joc. Astfel, recomandată este învăţarea loviturii de dreapta liftată, lovitura de rever liftată, serviciul, voleul, smeciul. Fiecare lovitură solicită preponderent un anumit segment al corpului, deci învăţarea acestor acţiuni se abordează într-o anumită ordine.

Etapele învăţării executării corecte şi eficiente a loviturilor se realizează în anumite etape (se porneşte de la nivelul scăzut până la cel crescut de complexitate):

1. învăţarea mecanismului de lovire;

BCU IAŞI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2. consolidarea şi perfecţionarea loviturilor în condiţii izolate de joc;
3. consolidarea şi perfecţionarea loviturilor în acţiuni de joc;
4. jocul cu temă şi de verificare.

3.4 Tehnica predării loviturii de dreapta

Lovitura de dreapta este lovitura cu care începe învăţarea jocului de tenis, denumită de specialişti „calul de bătaie", datorită volumului mare de acţiuni în fazele de joc.

Procedee tehnice de lovire a mingii

Pentru o analiză tehnică cât mai cuprinzătoare, în descrierea acestor procedee se vor folosi următoarele componente:

- preparaţia specifică pentru lovirea mingii (partea pregătitoare);
- lovirea mingii (impactul rachetă - minge);
- finalul lovirii mingii.

3.4.1 Lovitura de dreapta cu priză estică (Eastern Forehand Grip) este obţinută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 3 a mânerului rachetei (figura 3). Este, în general, considerată ca fiind cea mai uşoară priză pentru lovitura de dreapta. Această priză încurajează loviturile plate sau uşor liftate.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

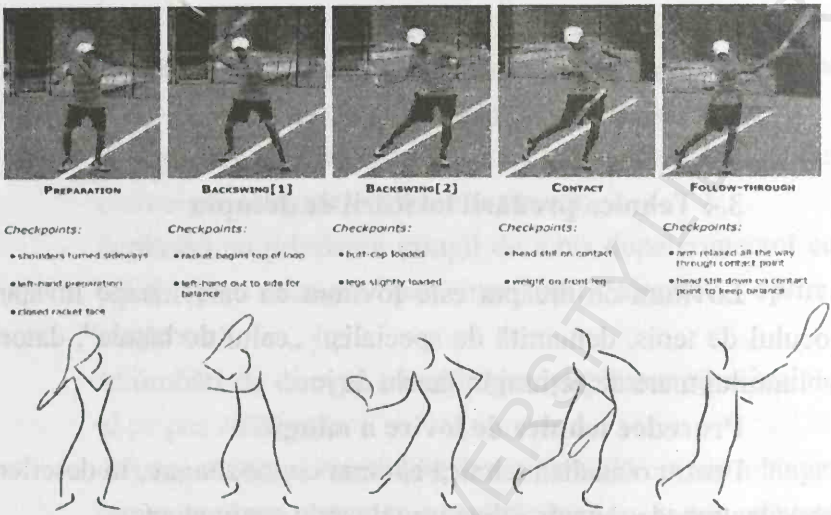


Figura 10

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

a) Partea pregătitoare:

- jucătorul îşi fixează priza estică de dreapta;
- aşezarea cu faţa la fileu;
- întoarcere cu umărul din faţă spre fileu simultan cu retragerea rachetei; retragerea rachetei se realizează în proporţie de 150 de grade (faţă de retragerea finală de 180 de grade), traseu ce se realizează numai cu ajutorul pivotării trunchiului şi a ambelor braţe;
- în momentul final al retragerii, mânerul va fi în spatele şoldului, articulaţia cotului drept se menţine la o distanţă de aproximativ 10-15 cm faţă de corp, iar capul rachetei este orientat oblic şi în jos;

BCU IAŞI

- brațul stâng este ținut în poziție firească cu cotul îndoit și puțin depărtat de corp, simulând fixarea punctului de cădere și lovire a mingii;
- pivotarea se execută pe piciorul drept (pentru dreptaci); axa umerilor trebuie să ajungă perpendicular pe fileu;
- piciorul stâng păşeşte oblic-înainte;
- privirea jucătorului este orientată spre minge;
- brațul îndemânatic ține mânerul la nivelul șoldului, racheta oblic-înapoi în jos; celălalt braț este îndoit din cot ușor depărtat, trunchiul ușor aplecat în față;

b) Lovirea propriu-zisă:

- începe acțiunea de transferare a centrului de greutate al corpului, de pe piciorul drept pe piciorul stâng, pe un traseu în linie dreaptă până la începerea impactului;
- momentul impactului rachetă-minge se realizează în fața corpului, pe traiectoria ascendentă a săriturii mingii din sol, vârful rachetei menținându-se aproximativ la același nivel cu mânerul;
- brațul opus se deplasează înainte, având rol de echilibrare și amplificare a mișcării de lovire;
- racheta și întregul corp efectuează o mișcare oblic-înainte în sus;
- trunchiul se răsucește de la dreapta la stânga până când axa umerilor este paralelă cu fileul;
- trunchiul, în momentul impactului rachetă-minge, se blochează ușor, dând posibilitatea brațului cu racheta să penduleze cu maximum de viteză;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITAR

- în momentul impactului, centrul de greutate al corpului începe să fie proiectat oblic-înainte în sus, cu ajutorul extensiei din articulația genunchiului stâng pe direcția oblic înainte în sus;
- în momentul pregătirii și realizării impactului rachetă-minge, se produce fenomenul esențial al lovirii mingii (de translație a întregului corp spre înainte).

c) Poziția finală:

- cuplul braț-rachetă își continuă traseul oblic-înainte în sus (articulația pumnului fiind încă blocată) și finalizează acțiunea până când racheta ajunge la nivelul feței;
- brațul opus rămâne orientat spre plasă, participând la coordonarea mișcării;
- trunchiul este ușor în extensie, urmând finalul și revenirea (după acțiunea la minge);
- genunchii sunt întinși, piciorul drept este în contact cu solul pe vârf;
- centrul de greutate al corpului este repartizat pe piciorul stâng.

3.4.2 Lovitura de dreapta cu priză semivestică (Semi-Western Forehand Grip) este obținută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 4 a mânerului rachetei (figura 5.)

Această priză are două caracteristici importante: o îndoire pe spate a încheieturii și închiderea feței rachetei atât la balansul înapoi, cât și înainte. Este jucată, de obicei, cu o poziție între cea semideschisă și cea complet deschisă.

a) **Partea pregătitoare:**

- când mingea cade în prima parte a balansului înainte, genunchii, care fuseseră îndoiți, încep să se extindă, ajutând la tipul de balans de jos în sus;
- cotul (sau antebrațul) este ținut aproape de corp pentru stabilizarea loviturii în fazele timpurii ale balansului înainte;
- viteza cotului este crescută anterior impactului;
- trunchiul este rotit;
- cotul este extins devreme astfel încât balansul înainte este aplanat;
- șoldul drept se ridică și se răsucește, ridicând astfel umărul care lovește;
- traiectoria capului rachetei la balansul înainte urmează calea de jos în sus;
- din cauza prizei, pe parcursul balansului înainte, fața rachetei va ramâne închisă până la poziția impactului;
- imediat înaintea impactului, traiectoria rachetei urcă. Calea parcursă este determinată, în principal, de flexia articulației cotului.

b) **Lovirea propriu-zisă:**

- din cauza prizei încheietura este lăsată în spate la impact;
- capul este drept, iar ochii sunt focalizați pe zona de lovire;
- la impact, picioarele sunt de obicei plasate în poziție deschisă;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- extensia genunchilor, împreună cu rotirea şoldului drept, determină ca greutatea să fie transferată de-a lungul traiectoriei capului rachetei în timpul balansului, înainte şi după impact;
- capul rachetei poate fi uşor dedesubtul încheieturii la impact;
- în cazul în care capul rachetei este substanţial mai jos decât încheietura, poate să rezulte o priză slabă şi reducerea controlului.

c) **Poziţia finală**:

- balansul în faţă este de sub minge în sus către poziţia de lovire şi continuă în sus şi în afară prin minge;
- drept verificare a faptului că încheierea loviturii se face către afară şi prin minge este că braţul dintre cot şi umăr este paralel cu pământul.

3.4.3 Lovitura de dreapta cu priză vestică (Western Forehand Grip) este obţinută atunci când vârful osului metacarpian II este plasat pe latura 5 a mânerului rachetei (figura 7).

Această priză conduce la un topspin accentuat. Este ideală pentru abordarea mingilor înalte (deasupra umărului), dar jucătorii care folosesc această priza întâmpină dificultăţi la mingile joase. De aceea, priza este mai potrivită returului mai lent.

Priza vestică solicită o traiectorie a rachetei foarte abruptă. Viteza rachetei este foarte mare la punctul de contact. Lovitura este executată din poziţie complet deschisă. Punctul de contact este mai înalt şi mai închis faţă de corp, ca în cazul prizei estice sau

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

semivestice. Încheierea loviturii este mai pronunțată către lateral și mai jos la sfârșit.

3.4.4 Slice-ul de dreapta

Slice-ul de dreapta poate fi lovit cu priza continentală sau estică. Racheta se mișcă în sus și în spate deasupra nivelului mingii care se apropie, având fața ușor deschisă înainte de a se mișca într-o acțiune de sus în jos către impact pentru a imprima mingii rotație înapoi. Contactul cu mingea se face, de obicei, dintr-o poziție mai închisă către laterala corpului și peste piciorul din față.

La încheierea loviturii racheta se mișcă pe o traiectorie înainte și în jos și apoi, de obicei, se termină la nivelul umerilor.

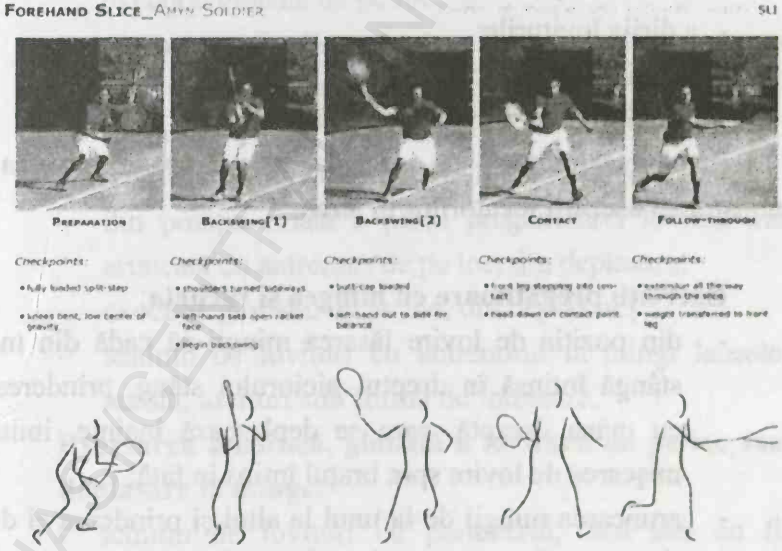


Figura 11

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

3.4.5 Metodica învățării loviturii de dreapta

Pentru învăţarea mecanismului de lovire sunt recomandate următoarele exerciţii:

1. exerciţii pregătitoare cu mingea şi racheta;
2. exerciţii de imitaţie;
3. exerciţii la minge oferită;
4. exerciţii la minge aruncată şi lansată de antrenor.

Antrenorul insistă la început pe deprinderea loviturii propriu-zise, dar şi pe finalul acesteia, urmând ca, în timp, să urmărească doar, fără intervenţii. Învăţarea începe prin lucrul pe loc, iar abia mai târziu prin deplasare. Din acel moment începe dezvoltarea în condiţii izolate de joc, scopul lor fiind acela de:

- a dirija loviturile;
- a lovi din mişcare;
- a lovi în ritm şi în traiectorii diferite.

Învăţarea loviturii de dreapta începe cu explicarea şi demonstrarea aşezării jucătorilor în teren.

Exerciţii pregătitoare cu mingea şi racheta:

- din poziţia de lovire lăsarea mingii să cadă din mâna stângă întinsă în dreptul piciorului stâng, prinderea ei cu mâna dreaptă, care se deplasează înainte, imitând mişcarea de lovire spre braţul întins în faţă;
- aruncarea mingii de la unul la altul şi prinderea ei după ricoşarea din sol: de pe loc, din deplasare;
- lovirea mingii cu palma de la unul la altul.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii de imitaţie (fără minge):

Individual:

- imitarea loviturii după explicaţie şi demonstraţie analitică (din poziţia finală a părţii pregătitoare, efectuarea loviturii propriu-zise şi terminarea mişcării de pe loc, cu deplasare la minge);
- imitarea loviturii globale din poziţia fundamentală, după profesor, individual de pe loc, cu deplasare la minge.

Exerciţii la minge oferită:

- din poziţia finală a părţii pregătitoare, lăsarea mingii să cadă în faţa piciorului stâng şi efectuarea loviturii propiu-zise şi terminarea mişcării de lovire;
- acelaşi exerciţiu, dar început din poziţie fundamentală, execuţie globală de pe loc;
- din poziţia finală a părţii pregătitoare, aruncarea mingii mai departe şi deplasare pentru găsirea punctului de lovire.

Exerciţii la minge aruncată şi lansată de antrenor:

- din poziţia finală a părţii pregătitoare, lovirea mingii aruncată de antrenor: de pe loc, din deplasare;
- execuţie globală: de pe loc, din deplasare;
- schimb de lovituri cu antrenorul la mingi lansate de acesta, lovituri sub formă de întrecere.

Exersarea analitică, globală a loviturii de pe loc sau cu deplasare la minge:

- schimb de lovituri cu partenerul, fără sau cu fileu, distanţa 6 m.

Execuţii sub formă de întrecere:

- cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
- cine loveşte de mai multe ori mingea peste fileu;
- utilizarea aparatelor ajutătoare: coş, tun de mingi etc.

3.5 Lovitura de stânga sau rever (backhand) este cea de-a doua lovitură ca ordine de învăţare în tenis. Simbolic, această lovitură se mai numeşte „buturuga mică" a jocului de tenis, datorită specificului tactic. Lovitura de stânga are o tehnică specială atunci când mingea se loveşte cu o mână şi alta atunci când priza se realizează cu două mâini.

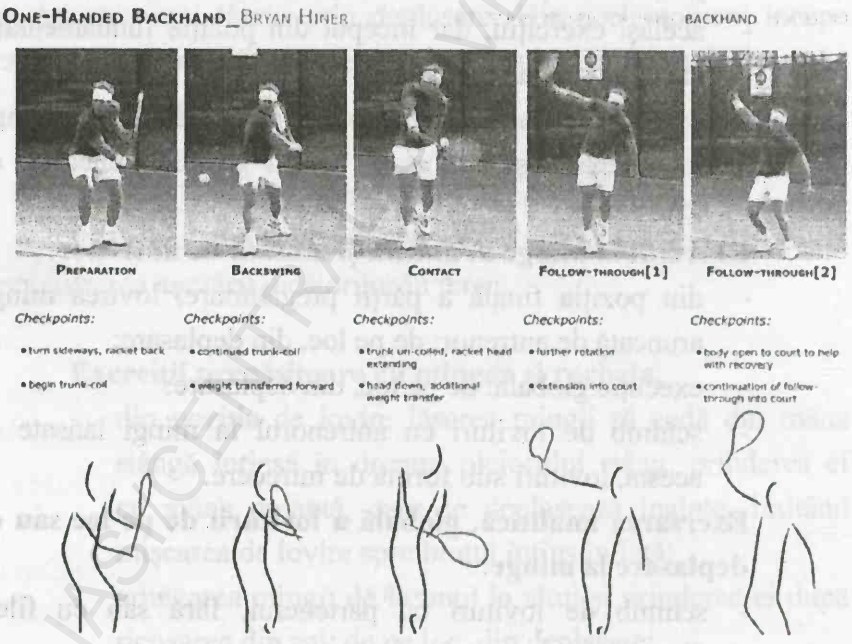


Figura 12

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

3.5.1 Lovitura de stânga cu efect liftat de pe loc cu o mână

Reverul liftat a devenit o armă în jocul modern. Poate fi folosit pentru:

- a lovi cu un topspin accentuat, făcând ca mingea să sară înalt în spatele adversarului în timpul schimbului de mingi;
- a creşte puterea, consistenţa, în timpul unui schimb de mingi;
- a pasa adversarului care atacă la fileu;
- a lovi passing shot-uri puternice în lung de linie;
- a lovi crosuri extreme în unghi scurt (create de topspin).

Există trei tipuri de prize care pot fi folosite la reverul cu o mână: estică, extremă de rever şi continentală.

a) Partea pregătitoare:

- jucătorul fixează priza estică, extremă de rever sau continentală;
- aşezarea cu faţa spre fileu;
- trunchiul începe pivotarea de la dreapta spre stânga, până când linia umerilor devine perpendiculară pe fileu;
- retragerea rachetei se realizează în aproximativ ¾ din traseul total (aceasta făcându-se numai cu ajutorul trunchiului şi a braţelor);
- racheta este retrasă numai până în prelungirea axei umerilor;
- drumul descris de vârful rachetei şi articulaţia pumnului la retragere este o linie dreaptă, fără oscilaţii. Planul

BCU IAŞI - NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

rachetei, datorită prizei semiînchise, își păstrează orientarea ușor înclinat spre sol;

- la retragerea rachetei, ambele brațe sunt menținute lângă corp;
- în momentul final al retragerii rachetei, mânerul va fi în spatele șoldului;
- în același timp cu acțiunea de pivotare a trunchiului, începe acțiunea de așezare a picioarelor; piciorul stâng începe acțiunea de pivotare pe pingea spre exterior sau execută o pășire, plasând talpa piciorului pe linia vârfului tălpii piciorului drept, într-o poziție paralelă cu linia fileului;
- privirea jucătorului este orientată spre minge;
- mâna dreaptă ține mânerul rachetei la nivelul șoldului, iar mâna stângă susține gâtul rachetei, cotul este jos, depărtat de corp, trunchiul ușor aplecat în față.

b) Lovirea propriu-zisă:

- acțiunea de lovire a mingii se derulează cu transferul centrului de greutate al corpului, de pe piciorul stâng pe cel drept, acesta făcându-se pe un traseu cât mai rectiliniu, fără oscilații în diferite planuri;
- transferul centrului de greutate al corpului se realizează printr-o impulsie accentuată pe pingeaua piciorului stâng, având loc o ușoară extensie din articulația genunchiului drept, proiectând corpul înainte spre minge;
- brațul cu racheta se deplasează în direcția mingii, de jos în sus spre înainte;

BCU IASI - TRANSILVANIA UNIVERSITY LIBRARY

- impactul cu mingea are loc pe traiectoria ascendentă a rachetei;
- în momentul impactului, cuplul braț-rachetă este ferm, articulația blocată;
- vârful rachetei trebuie să fie sub săritura mingii (în fața corpului), realizând lovirea mingii pe traiectoria ascendentă a săriturii acesteia pe sol, în fața corpului;
- cel mai important moment în acțiunea de lovire a mingii reprezintă depărtarea rapidă a brațului de corp, cu menținerea fermă a rachetei cu vârful în același plan cu articulația pumnului;
- brațul stâng eliberează racheta și se deplasează pe lângă corp în direcția opusă mișcării de lovire pentru a echilibra lovitura;
- punctul de lovire a mingii se află situat puțin înaintea piciorului drept, pe traiectoria ascendentă a rachetei;
- greutatea corpului se transferă pe piciorul drept;
- în momentul impactului genunchii se întind, determinând înalțarea corpului și favorizând imprimarea efectului liftat;
- trunchiul se răsucește de la stânga spre dreapta cu aproximativ 30 de grade;
- axa umerilor este perpendiculară pe linia fileului;
- planul de lovire în deplasare spre înainte și în sus este orientat perpendicular pe sol;
- brațul stâng este depărtat de corp;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- trunchiul (în momentul impactului la minge) se blochează uşor, asigurând braţului o pendulare cu maximum de viteză.

c) **Poziţia finală:**

- cuplul braţ-rachetă îşi continuă traseul oblic-înainte în sus; articulaţia pumnului rămâne încă blocată până când braţul cu racheta ajunge peste nivelul corpului;
- celălalt braţ (după extensia maximă pe linia umărului stâng) revine uşor în faţa trunchiului, prinzând corpul rachetei;
- piciorul stâng rămâne în contact cu solul pe vârf, iar greutatea corpului se află pe dreptul;
- trunchiul se deplasează uşor înainte;
- după terminarea mişcării jucătorul revine în poziţia de aşteptare.

3.5.2 Lovitura de stânga cu două mâini de pe loc (backhand)

Lovitura de stânga cu două mâini este utilizată la returul de serviciu, în schimbul de lovituri şi în fazele de atac. Procedeul utilizat în joc nu solicită o tehnică de mare rafinament, dar solicită executantului o foarte bună deplasare în teren şi, în mod special, o aşezare corespunzătoare la minge, cu un plasament cât mai aproape de punctul de cădere a acesteia pe sol.

Reverul cu două mâini are multe caracteristici pozitive, iar unele dintre acestea includ:

- folosirea uşoară a prizei, prin folosirea ambelor mâini;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- nu există un dezavantaj în ceea ce privește raza de acțiune, admițând că slice-ul de rever cu o mână este folosit atunci când este necesar (ex. în situații de urgență);
- este necesară o solicitare musculară mai mică (în comparație cu reverul cu o mână);
- mingile înalte pot fi lovite agresiv;
- abilitatea de a face o buclă pe mingea în urcare;
- la impact, două mâini absorb șocul în loc de una.

Prizele pentru lovitura de stânga cu două mâini sunt:

- două prize estice de dreapta (mâna stângă dominantă);
- priza convențională de rever pentru mâna de jos și priza estică de dreapta pentru cea de sus (mâna dreaptă dominantă).

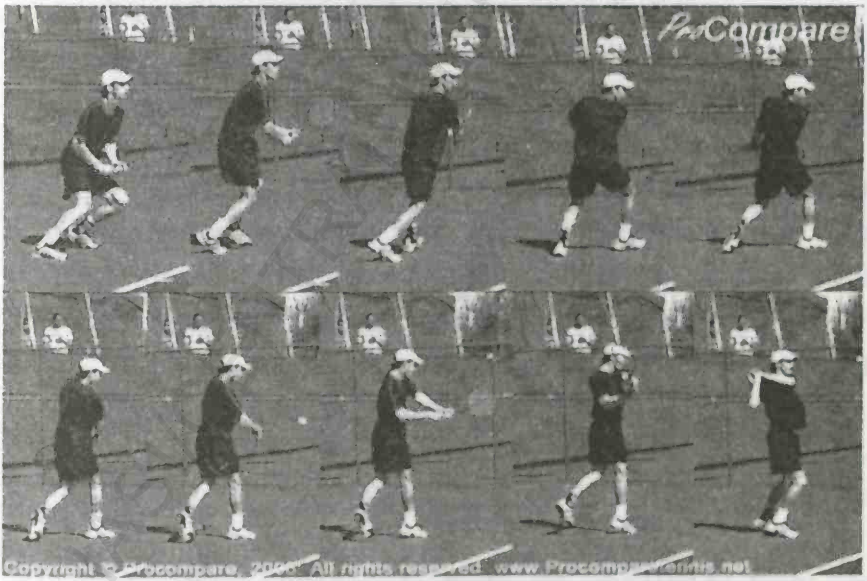


Figura 13

http://tt.tennis-warehouse.com/index.php?threads/me-vs-the-tennis-tower.439006/

a) **Partea pregătitoare:**

- priza rachetei este de stânga cu două mâini (capul osului metacarpian II de la mâna dreaptă este plasat pe latura 2, iar la mâna stângă este plasat pe latura 6 – figura 8);
- aşezare cu faţa spre fileu;
- trunchiul începe pivotarea de la dreapta spre stânga până când linia umerilor devine perpendicular la fileu;
- rotarea trunchiului este însoţită de deplasarea ambelor braţe ce susţin racheta şi realizează retragerea acesteia 75-80% din traseul necesar;
- racheta este retrasă până în prelungirea axei umerilor, mânerul este în spatele şoldului stâng;
- cotul mâinii drepte este apropiat de corp, iar celălalt uşor depărtat;
- piciorul stâng începe acţiunea de pivotare pe pingeaua tălpii piciorului sau execută o păşire spre înainte, plasând talpa piciorului pe linia vârfului tălpii piciorului drept, într-o poziţie paralelă cu linia fileului;
- odată plasat piciorul stâng, se trece centrul de greutate al corpului pe acest picior;
- piciorul drept este fixat pe sol înainte şi oblic spre stânga, pe aceeaşi linie cu stângul;
- racheta este retrasă la punctul maxim, menţinută cu ambele mâini; privirea este orientată spre minge.

b) **Lovirea propriu-zisă:**

- deplasarea rachetei pentru lovirea mingii se face cu ambele mâini pe o traiectorie paralelă cu terenul, braţele sunt aproape întinse;

- în momentul când mânerul ajunge în dreptul piciorului drept, se realizează o mişcare de evantai, vârful rachetei urcând spre minge într-o poziţie paralelă cu fileul;
- impactul rachetă-minge se realizează la un nivel situat deasupra articulaţiei genunchiului drept, mingea fiind condusă în acest moment pe un traseu de 20-30 cm;
- greutatea corpului este transferată pe piciorul drept prin impulsia pe pingeaua piciorului stâng;
- în momentul impactului genunchii se întind;
- trunchiul pivotează spre fileu, axa umerilor se răsuceşte de la stânga la dreapta astfel încât în momentul impactului aceasta să fie paralelă cu fileul;
- în momentul impactului genunchii se întind;
- greutatea corpului trece pe piciorul din faţă;
- piciorul stâng rămâne în contact cu solul pe vârf, iar greutatea corpului rămâne pe piciorul drept.

c) **Poziţia finală:**

- cuplul braţ-rachetă îşi continuă traseul înainte-oblic în sus, cu articulaţia ambelor mâini blocată, realizându-se totuşi o mică mişcare din articulaţia pumnului spre direcţia de orientare a mingii;
- braţul dominant conduce executarea loviturii, celălalt dirijează racheta în finalul mişcării;
- braţele sunt flexate din coate;
- piciorul stâng rămâne în contact cu solul pe vârf, iar greutatea corpului rămâne pe piciorul drept;
- axa umerilor este în continuare paralelă cu fileul, iar finalul mişcării este într-o uşoară extensie;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

➢ greutatea corpului este preluată în totalitate de piciorul drept după care, prin păşirea piciorului stâng înainte, se contribuie la reechilibrarea greutăţii corpului;

După terminarea mişcării, jucătorul revine în poziţia de aşteptare.

3.5.3 Slice-ul de rever cu o mână

Prizele care pot fi folosite la slice-ul de rever cu o mână sunt:

- priza estică de rever;
- priza continentală.

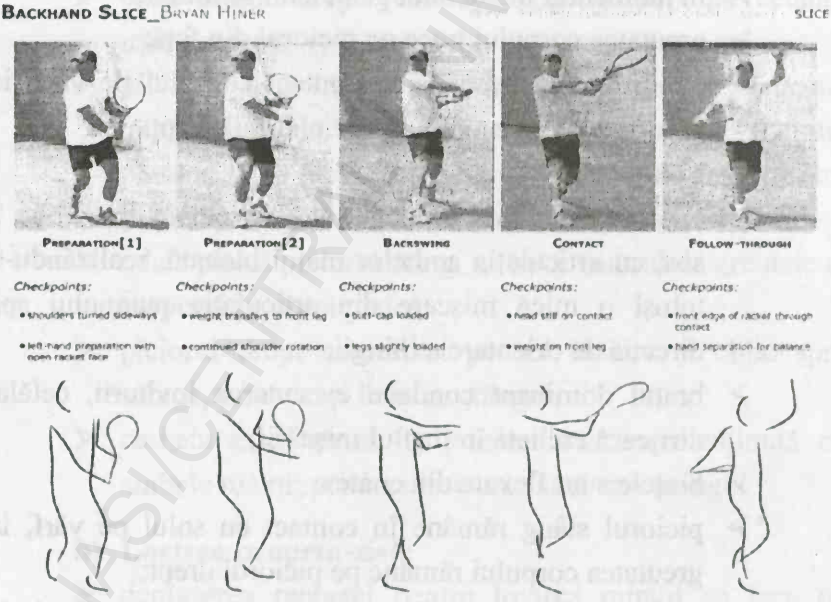


Figura 14

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

BCU IAŞI CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

a) **Partea pregătitoare:**

- partea superioară a corpului se roteşte, racheta se mişcă înapoi şi în sus;
- mâna care nu loveşte este ţinută pe gâtul rachetei pentru a stabiliza acţiunea şi pentru a întoarce partea superioară a corpului mai mult înapoi;
- greutatea corpului este mutată dinspre înapoi spre înainte;
- la sfârşitul balansului înapoi, cotul este flexat şi faţa rachetei este aproape paralelă cu pământul şi localizată la înălţimea umărului.

b) **Lovirea propriu-zisă:**

- faţa rachetei este dreaptă, din spate sus până în faţă jos;
- mâna care nu loveşte eliberează racheta şi greutatea corpului este mutată înainte şi în jos;
- umărul se extinde, încheietura este fermă şi faţa rachetei este uşor deschisă;
- braţul care nu loveşte se deplasează înapoi şi ajută la menţinerea echilibrului.

c) **Poziţia finală:**

- jucătorul continuă mai departe mişcarea în jos şi în faţă, înaintea încheierii mişcării aducând racheta şi braţul la nivelul umărului.

3.5.4 Metodica predării loviturii de stânga

Învăţarea loviturii de stânga cu o mână sau cu două mâini începe cu explicarea şi demonstrarea aşezării jucătorilor în teren.

Exerciţii de imitaţie (fără minge):

Individual:

- imitarea loviturii după explicaţie şi demonstraţie analitică (din poziţia finală a părţii pregătitoare, efectuarea loviturii propriu-zise şi terminarea mişcării de pe loc, cu deplasare la minge);
- imitarea loviturii globale din poziţia fundamentală, după profesor, individual de pe loc, cu deplasare la minge.

Exerciţii la minge oferită:

- din poziţia finală a părţii pregătitoare, lăsarea mingii să cadă în faţa piciorului drept şi efectuarea loviturii propriu-zise, terminarea mişcării de lovire;
- acelaşi exerciţiu, dar început din poziţie fundamentală, execuţie globală de pe loc;
- din poziţia finală a părţii pregătitoare, aruncarea mingii mai departe şi deplasare pentru găsirea punctului de lovire.

Exerciţii la minge aruncată şi lansată de antrenor:

- din poziţia finală a părţii pregătitoare, lovirea mingii aruncate de antrenor: de pe loc, din deplasare;
- execuţie globală: de pe loc, din deplasare;
- schimb de lovituri cu antrenorul la mingi lansate de acesta, lovituri sub formă de întrecere.

Exersarea analitică, globală a loviturii de pe loc sau cu deplasare la minge:

- lovirea mingii spre perete, mingea fiind lansată de fiecare executant în parte (distanţa 3-4 m);

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- schimb de lovituri cu partenerul, fără sau cu fileu, distanţa 6 m.

Execuţii sub formă de întrecere:

- cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
- cine loveşte de mai multe ori mingea peste fileu;
- utilizarea aparatelor ajutătoare: coş, tun de mingi etc.

3.6 Tehnica predării serviciului

Serviciul este un procedeu tehnic de bază în jocul de tenis. Se execută în mod obligatoriu de la linia de fund a terenului, de o parte şi de alta a semnului de centru. Este cea de-a treia lovitură care se învaţă în cadrul jocului de tenis.

Elementele importante ale dezvoltării unui serviciu bun sunt:

- acţiune simplă;
- acţiune continuă;
- echilibru bun şi plasarea mingii;
- priză corectă (începând cu o priză estică de dreapta şi progresând gradual către cea continentală).

Există trei tipuri de serviciu:

- plat (mingea este lovită în partea din spate);
- liftat (mingea este lovită în partea din dreapta sau în partea superioară);
- slice (mingea este lovită în partea din stânga).

Cea mai indicată, dar şi cea mai folosită priză la serviciu este priza continentală. Avantajul acestui tip de priză constă în faptul că permite executarea mai multor efecte (plat, tăiat, liftat), iar

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

cel mai important este faptul că favorizează o mişcare de plesnire la nivelul încheieturii mâinii, extrem de folositoare şi eficientă.

În ultimii ani s-a observat la mai mulţi jucători de top că folosesc o priză situată între cea estică de dreapta şi cea continentală pentru a le conferi mai multă putere.

Cheia unui serviciu eficient se poate traduce printr-o mişcare ritmată a tuturor secvenţelor componente.

Secvenţele care construiesc serviciul sunt:

- mişcarea picioarelor;
- rotaţia trunchiului, care produce aproximativ 10-20% din viteza rachetei la impact;
- urcarea braţului cu racheta;
- extensia antebraţului, rotaţia internă a braţului cu racheta (care produce aproximativ 40% din viteza rachetei la impact) şi pronaţia antebraţului;
- flexia mâinii, care produce aproximativ 30% din viteza rachetei la impact.

Părţile corpului acţionează ca un sistem de verigi ale unui lanţ prin care energia (sau forţa) generată de o verigă (sau parte a corpului) este transferată succesiv către următoarea verigă.

a) Tehnica lovirii mingii

Acest moment foarte important al tehnicii serviciului cuprinde două secvenţe ce stau în atenţia tenismenului.

1) Derularea secvenţială şi corelată a acţiunilor la nivelul membrelor inferioare şi a transferului cgg (centru general de greutate) al corpului:

- în momentul când mingea părăseşte mâna jucătorului pe verticală şi racheta este plasată în spate, pe linia

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

omoplatului drept, începe o acțiune la nivelul picioarelor de a efectua o impulsie accentuată din articulația genunchilor, cu proiectarea lor pe direcția de lovire a mingii;

- cgg este plasat deci pentru moment pe linia corpului, care urmează apoi să fie proiectat pe verticală oblic spre teren, respectiv spre locul de impact rachetă-minge;
- proiecția forței de împingere la nivelul pingelelor va fi în funcție de efectul imprimat mingii. Dacă pentru efectul tăiat și plat corpul este deplasat oblic-înainte sus, la efectul liftat corpul este ușor deplasat înapoi peste verticală;
- în momentul impactului, la majoritatea jucătorilor, impulsia se face mai mult pe piciorul din față sau chiar prin săritură pe ambele picioare. Tehnica cu săritura pe ambele picioare produce o forță verticală mai mare, care rezultă din crearea unei poziții de impact cu mingea mai înaltă.

Sursa primară a puterii (forței) este generată de pământ în forma forței de reacție cu pământul. „Fiecărei acțiuni îi corespunde o reacțiune egală și de sens opus" (Legea a treia a lui Newton). Astfel, sursa primară a puterii pentru un jucător avansat se găsește în acțiunea picioarelor (flexia-îndoirea și extensia genunchilor). Apoi această acțiune, care este sursa puterii, este transferată prin sistemul înlănțuit.

Dacă împingerea în pământ constituie modul de a dezvolta forța (și astfel puterea), atunci îndoirea genunchilor (flexia și extensia) este un element important de însușire a tehnicii.

Îndoirea optimă a genunchilor este un element foarte individualizat, depinzând de puterea şi coordonarea jucătorului.

Există două probleme care sunt asociate cu folosirea incorectă a genunchilor:

- îndoire insuficientă sau exagerată a genunchilor;
- pentru ca sistemul înlănţuit să fie eficient este necesară o bună coordonare. Dacă îndoirea şi împingerea (flexia şi extensia) genunchilor nu este coordonată cu restul verigilor din mişcarea de la serviciu, atunci puterea serviciului va fi redusă.

Din punctul de vedere al predării tehnicii serviciului, există câteva puncte care sunt importante:

- când mâna care loveşte porneşte în sus, mâna stângă şi genunchiul drept ar trebui să fie coordonate într-o mişcare ritmică;
- jucătorul ar trebui să ţină mâna stângă arătând în sus până când mingea este plasată pe poziţie;
- propriul corp al jucătorului se ridică de la pământ, nu prin săritură intenţionată, ci ca rezultat al direcţionării în sus către minge.

2) **Derularea secvenţială şi corelată a acţiunilor la nivelul trunchiului şi a membrelor superioare:**

- trunchiul execută o rotaţie de la dreapta spre stânga, până când linia umerilor devine paralelă cu fileul, în cazul serviciului în terenul de avantaj, şi avansează umărul drept mai mult spre fileu până când linia umerilor devine oblică faţă de fileu, respectiv cu umărul drept proiectat înainte;

- rotirea mai mare sau mai mică a liniei umerilor, la serviciu în zona mediană a spațiilor de serviciu, fixează linia umerilor paralel cu fileul;
- mâna dreaptă începe să acționeze racheta, descriind o mișcare ascendentă prin extinderea mâinii de ducere a antebrațului oblic-înainte sus, după care automat corpul rachetei este dus în prelungirea mâinii;
- odată ce forța a fost transferată de la pământ, prin picioare la șolduri, iar șoldurile ajung la o viteză de rotație maximă, atunci trunchiul este rotit. Cei mai mulți dintre jucătorii buni au o rotație considerabilă a trunchiului;
- atunci când trunchiul se rotește, brațul stâng este pliat în față și pe deasupra corpului. Această acțiune a brațului acționează pentru încetinirea rotației trunchiului, permițând astfel brațului să accelereze în afară către țintă;
- în această secvență are loc „bucla mică", respectiv acționarea rachetei din spate spre înainte în sus, prin depărtarea pumnului de corp, iar brațul și antebrațul execută o extensie accentuată sub formă de biciuire.

Brody (1987) susține că este bine ca mingea să fie lovită cu câțiva centimetri mai jos față de punctul ei maxim. Același Brody (1987) afirmă că există o corelare puternică în ceea ce privește înălțimea locului de impact cu mingea și reușita unui serviciu eficient. Astfel, el susține că, servind cu o viteză de 145 km/h și mărind înălțimea punctului de impact cu mingea de la 2,16 m la aproximativ 2,68 m, îți vei dubla șansele de succes;

- acțiunea de ducere a rachetei spre punctul de impact continuă cu maximă viteză, realizând în fața corpului impactul rachetă-minge;
- în timpul impactului, articulația pumnului devine responsabilă pentru mișcarea de pronație sau supinație ușoară, pentru a imprima mingii efectul convenit;
- înainte și în timpul impactului se realizează o mișcare deosebit de importantă și de mare finețe tehnică, constând în coborârea umărului stâng și urcarea umărului drept, fapt ce favorizează un control foarte bun al impactului, dar și vizarea unui punct de lovire foarte înalt;
- rotirea trunchiului și a bazinului, cu flexia accentuată a trunchiului pe bazin, a vitezei de biciuire la nivelul antebrațului, cu articulația umărului și a pumnului controlat relaxată, reprezintă factori de natură tehnică și motrică ce asigură o acțiune bazată pe viteza de execuție;
- impactul rachetă-minge este bine controlat cu privirea, iar scurtarea sau prelugirea zonei de contact rachetă-minge în acest moment depinde de calitatea motrică a jucătorului, mai precis de cuplul forță-viteză;
- mâna stângă, după ce își încheie rolul de a oferi mingea cu cele mai fine detalii, este dusă spre trunchi, ajutând la cuplul de forță format pentru lovirea mingii.

b) Tehnica finalului de lovire a mingii

Finalul de lovire a mingii se distinge prin două secvențe tehnice după cum urmează:

1) **Derularea secvențială și corelată a acțiunilor de la nivelul trunchiului și a membrelor superioare:**

- mâna cu racheta continuă traseul în funcție de efectul imprimat mingii: dacă se imprimă efectul tăiat sau plat, atunci drumul rachetei va fi de sus oblic în jos, terminând mișcarea spre partea stângă a corpului, sub control tehnic adecvat; dacă s-a imprimat efectul liftat, atunci mâna cu racheta va termina mișcarea de sus oblic în jos ușor spre partea dreaptă a corpului;
- mâna stângă se află orientată spre abdomen, ușor flexată din articulația cotului;
- linia umerilor și a bazinului, ca urmare a rotirii trunchiului de la dreapta spre stânga, devine mai paralelă sau mai închisă cu umărul drept (în cazul efectului tăiat) spre linia fileului.

2) **Derularea secvențială și corelată a acțiunilor la nivelul membrelor inferioare și a transferului cgg al corpului;**

- dacă la lovirea mingii impulsia corpului s-a făcut la nivelul ambelor picioare (cu sau fără săritură) sau pe un picior, atunci și finalul va fi specific tehnicii de reluare a poziției pentru un nou start de deplasare la minge;
- cgg al corpului este transferat mult în față spre interiorul terenului, aspect ce oferă posibilități de înaintare la fileu sau să ramână pe zona liniei de fund a terenului.

Aproximativ 95% din numărul jucătorilor din cadrul circuitului A.T.P. aterizează pe piciorul din față.

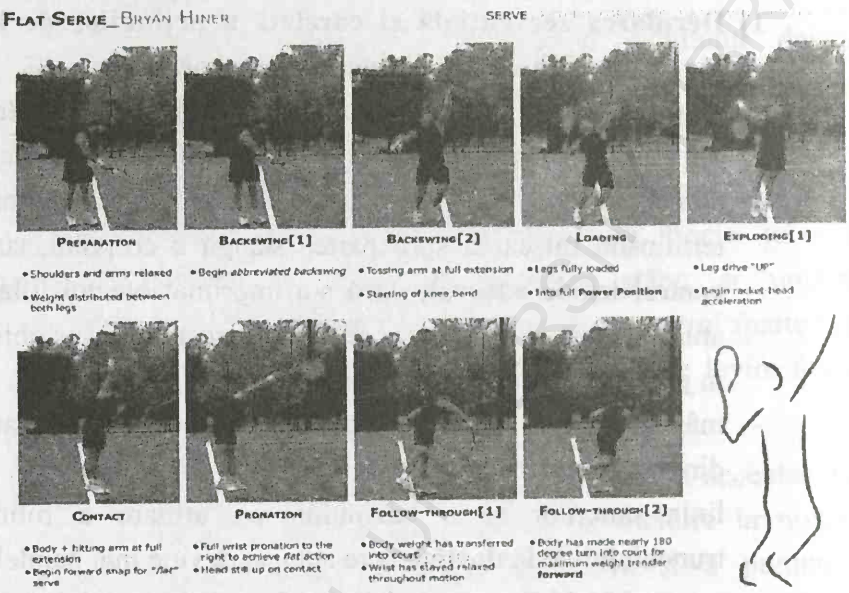

FLAT SERVE_BRYAN HINER
SERVE
PREPARATION
• Shoulders and arms relaxed
• Weight distributed between both legs
BACKSWING[1]
• Begin abbreviated backswing
BACKSWING[2]
• Tossing arm at full extension
• Starting of knee bend
LOADING
• Legs fully loaded
• Into full Power Position
EXPLODING[1]
• Leg drive "UP"
• Begin racket head acceleration
CONTACT
• Body + hitting arm at full extension
• Begin forward snap for "flat" serve
PRONATION
• Full wrist pronation to the right to achieve flat action
• Head still up on contact
FOLLOW-THROUGH[1]
• Body weight has transferred into court
• Wrist has stayed relaxed throughout motion
FOLLOW-THROUGH[2]
• Body has made nearly 180 degree turn into court for maximum weight transfer forward

Figura 15

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

La încheierea transferului de greutate către înainte corpul intră în teren. Faţa rachetei se roteşte în afară, ceea ce conduce la o reducere a tensiunii la articulaţia umărului. Racheta se mişcă de-a lungul corpului şi încetineşte. Corpul începe să-şi recupereze echilibrul pentru următoarea lovitură. Este recunoscut, în general, de către antrenori că un serviciu de putere este asociat cu un pas încrucişat, situaţie în care piciorul din spate este primul care aterizează în teren după impact. Cercetările ne-au arătat că niciuna

din tehnici (adică aterizarea pe piciorul din faţă ori pe cel din spate) nu este mai probabilă a fi asociată cu un serviciu de viteză mai mare. De aceea, preferinţa personală a jucătorului ar trebui să dicteze care tehnică să fie folosită.

3.6.1 Serviciul cu topspin

Cercetările au arătat că jucătorii avansaţi lovesc rar un serviciu plat. Ei întrebuinţează, de obicei, un serviciu rapid cu o acţiune în sus şi în afară, imediat anterioară şi posterioară impactului (adică există o rotaţie distribuită).

Serviciul cu topspin conferă jucătorului o toleranţă mai convenabilă la erori pentru că acesta depăşeşte fileul pe o traiectorie mai înaltă şi sare mai înalt după ce loveşte terenul. Cu cât suprafaţa este mai aspră, cu atât săritura este mai înaltă. De aceea este folosit eficient pe terenurile de zgură.

a) Partea pregătitoare:

- în serviciul cu topspin mingea este aruncată deasupra sau în spatele capului şi deasupra umărului stâng (pentru un jucător dreptaci);
- partea superioară a corpului este întoarsă uşor spre lateral şi se arcuieşte progresiv pe spate.

b) Lovirea propriu-zisă:

- corpul se roteşte în sus şi în faţă pe direcţia loviturii;
- mingea este lovită din spate şi în stânga capului jucătorului, iar traiectoria capului rachetei este în sus pe diagonală şi deasupra mingii;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- racheta este dusă către punctul de impact pe un unghi către în sus;
- piciorul drept se mişcă relaţionat la direcţia loviturii;
- mingea este întâlnită puţin mai spre stânga decât în serviciul de bază.

c) Poziţia finală:

- prima parte a încheierii loviturii este direcţionată mai mult spre dreapta;
- racheta continuă iniţial în afară şi spre dreapta;
- partea superioară a corpului se apleacă uşor spre stânga şi apoi se întoarce în direcţia loviturii;
- piciorul stâng este cel care aterizează şi preia greutatea corpului, în timp ce piciorul drept pleacă în sus în baza principiului acţiunii şi reacţiunii.

3.6.2 Serviciul cu slice

Serviciul cu slice dă jucătorului posibilitatea tragerii adversarului în afara terenului pentru că depăşeşte fileul şi sare în lateral după ce loveşte terenul. Cu cât suprafaţa este mai netedă, cu atât mingea va avea un efect de slice mai pronunţat. La serviciul cu slice, racheta pleacă pe o traiectorie plată cauzând mai mult efect lateral decât înainte.

a) Partea pregătitoare:

- la serviciul cu slice mingea este în mod obişnuit aruncată în faţă şi uşor spre dreapta (pentru un jucător dreptaci). Partea superioară a corpului este rotită uşor în lateral şi în spate;
- partea superioară a corpului se înclină progresiv pe spate.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Lovirea propriu-zisă:

- mingea este lovită pe centru şi în spate, iar racheta se mişcă în sus de-a lungul mingii;
- corpul se roteşte în sus şi în faţă în direcţia loviturii;
- partea superioară a corpului se roteşte brusc înainte;
- racheta este adusă la punctul de impact pe un unghi în lateral;
- mingea este întâlnită puţin mai spre dreapta decât în serviciul de bază.

c) Poziţia finală:

- partea superioară a corpului urmează traiectoria mingii în direcţia loviturii;
- piciorul drept este cel care aterizează şi preia greutatea corpului jucătorului.

3.6.3 Metodica predării serviciului

Învăţarea serviciului începe cu explicarea, demonstrarea şi aşezarea subiecţilor în teren.

Exerciţii pregătitoare cu mingea şi racheta:

Individual:

- aruncarea mingii în sus cu mâna liberă şi prinderea cu braţul întins sus. Mâna activă ţine o minge după ceafă, mâna liberă aruncă mingea, lovire cu mâna activă: de pe loc, cu păşire.

Pe perechi:

- aruncarea mingii cu braţul activ întins deasupra capului, de sus în jos înainte la un partener care o prinde şi repetă exerciţiul: de pe loc, cu păşire.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii de imitaţie (fără minge):

- imitarea prizei, după profesor, explicaţie, demonstraţie, corectare sub controlul profesorului, pe perechi, individual.

- imitarea mişcării analitice, globale după profesor, explicaţie, demonstraţie, corectare sub controlul profesorului: pe perechi, individual.

Execuţii analitice şi globale (cu minge):

- din zona liniei de serviciu;

- treptat din zona liniei de fund - plat, cu efect liftat şi tăiat.

Execuţii sub formă de întrecere:

- cine loveşte de mai multe ori mingea corect.

3.7 Tehnica predării voleului

Voleul în tenis este lovitura care se execută înainte ca mingea să atingă suprafaţa de joc. În general, voleul se execută din apropierea fileului, însă acesta poate fi executat şi din alte părţi ale terenului.

Voleul se execută, în principiu, cu o mână, atât de pe partea dreaptă, cât şi de pe partea stângă. În acţiunile de joc, el poate fi realizat cu rol de pregătire a atacului sau pentru finalizarea acestuia.

Prin folosirea voleului, un jucător elimină orice posibilitate ca mingea să aibă o săritură ciudată datorită suprafeţei inegale de joc, cum ar fi cea de iarbă sau zgură. Un jucător ce execută voleul trebuie să aibă reflexe rapide şi să fie pregătit pentru loviturile pasante sau loburi ale adversarului.

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

3.7.1 Voleul decisiv dreapta

a) Partea pregătitoare:

- priză continentală;
- aşezare cu faţa spre fileu;
- trunchiul începe pivotarea de la stânga spre dreapta, din momentul sesizării direcţiei mingii;
- pivotarea trunchiului se face până când linia umerilor a devenit perpendiculară pe fileu;
- articulaţia cotului drept este uşor apropiată de trunchi;
- piciorul drept execută o pivotare pe pingea spre exterior, orientând talpa piciorului oblic sau paralel cu linia fileului;
- greutatea corpului este preluată în totalitate de piciorul drept;
- trunchiul se menţine cât mai drept şi relaxat, privirea este orientată la minge, iar mâna strânge puternic mânerul rachetei.

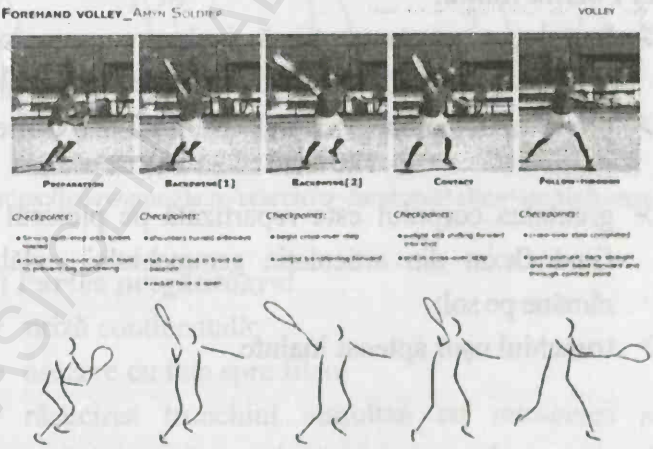


Figura 16

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

BCU IASI SPECIAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Lovirea propriu-zisă:

- cuplul braţ-rachetă începe deplasarea înainte în acelaşi plan, articulaţia pumnului-vârful rachetei descriind împreună un arc de cerc în jurul corpului, prin extensia pronunţată a antebraţului din articulaţia cotului;
- impactul cu mingea se realizează înaintea corpului, la începutul extensiei din articulaţia cotului;
- contactul cu mingea scurt, în faţa corpului între înălţimea şoldului şi umăr;
- braţul opus orientat spre înainte participă la echilibrarea corpului;
- trunchiul uşor aplecat spre înainte, cu umerii orientaţi spre interior, pivotează de la dreapta spre stânga până când linia umerilor devine paralelă cu fileul;
- păşirea spre înainte cu piciorul stâng coincide cu impactul rachetă-minge;

c) Poziţia finală:

- braţul cu racheta continuă deplasarea spre înainte, cu viteză crescută, finalul mişcării se face brusc, blocat;
- braţul opus aproape paralel cu braţul activ orientat spre fileu;
- greutatea corpului este repartizată pe piciorul din faţă, fiind flexat din articulaţia genunchiului, celălalt picior rămâne pe sol;
- trunchiul uşor aplecat înainte.

BCU IAŞI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.7.2 Voleul decisiv rever

Voleul de stânga este utilizat în jocul de tenis aproximativ în aceeaşi măsură ca şi voleul de dreapta. Aceste două procedee tehnice au multe caracteristici comune.

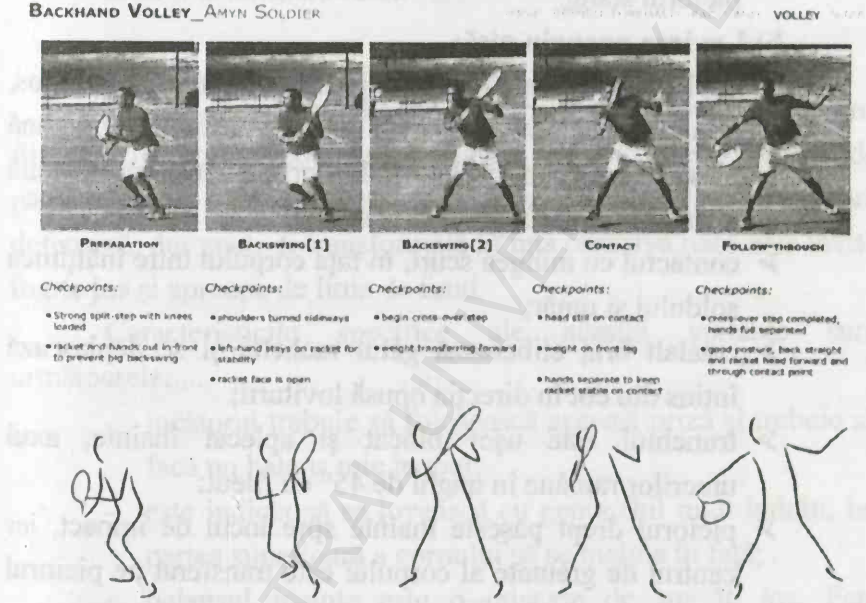

BACKHAND VOLLEY_AMYN SOLDIER
VOLLEY
PREPARATION
BACKSWING[1]
BACKSWING[2]
CONTACT
FOLLOW-THROUGH
Checkpoints:
• Strong split-step with knees loaded
• racket and hands out in front to prevent big backswing
Checkpoints:
• shoulders turned sideways
• left hand stays on racket for stability
• racket face is open
Checkpoints:
• begin cross over step
• weight transferring forward
Checkpoints:
• head still on contact
• weight on front leg
• hands separate to keep racket stable on contact
Checkpoints:
• cross over step completed, hands full separated
• good posture, back straight and racket head forward and through contact point

Figura 17

https://www.google.ro/search?q=forehand+slice+tennis&espv

a) Partea pregătitoare:

- priză continentală;
- aşezare cu faţa spre fileu;
- răsucirea trunchiul simultan cu retragerea scurtă a rachetei (mâna stângă susţine gâtul rachetei), axul umerilor formează cu fileul un unghi de 45°;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- ambele braţe sunt apropiate de corp, iar antebraţele au o orientare paralelă cu solul şi susţin racheta cu ambele mâini;
- talpa piciorului stâng se aşază oblic faţă de fileu;
- centrul de greutate al corpului trece, în totalitate, pe piciorul stâng.

b) Lovirea propriu-zisă:

- cuplul braţ-rachetă începe deplasarea înainte-oblic în jos, articulaţia pumnului - vârful rachetei descriind împreună un arc de cerc în jurul corpului, prin extensia pronunţată a antebraţului din articulaţia cotului;
- contactul cu mingea scurt, în faţa corpului între înălţimea şoldului şi umăr;
- celălalt braţ eliberează gâtul rachetei şi se deplasează întins din cot în direcţia opusă loviturii;
- trunchiul este uşor blocat şi aplecat înainte, axul umerilor rămâne în unghi de 45° cu fileul;
- piciorul drept păşeşte înainte spre locul de impact, iar centrul de greutate al corpului este transferat pe piciorul drept;
- privirea este orientată spre punctul de impact.

c) Poziţia finală:

- braţul cu racheta continuă deplasarea spre înainte-oblic în jos, cu viteză crescută, terminarea mişcării se face brusc, blocat;
- braţul opus rămâne uşor lateral, aproape paralel cu linia fileului, asigurând un echilibru al corpului şi siguranţă în finalul acţiunii la minge;

- trunchiul este uşor aplecat înainte, linia umerilor menţinându-se perpendicular faţă de fileu;
- piciorul drept preia în totalitate greutatea corpului, fiind flectat din articulaţia genunchiului.

3.7.3 Variante de voleu

3.7.3.1 Voleul de jos:

Voleul de jos este una din cele mai dificile lovituri din zona fileului. Jucătorul trebuie să lovească mingea foarte aproape de pământ şi de fileu şi să o trimită peste acesta. Este o lovitură defensivă, dar poate fi transformată în una ofensivă dacă este lovită foarte jos şi aproape de linia de fund.

Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- jucătorul trebuie să folosească aceeaşi priză şi trebuie să facă un balans mic înapoi;
- este indicat să se lovească cu genunchii mult îndoiţi, iar partea superioară a corpului să se încline în faţă;
- balansul înainte este o mişcare de sus în jos. Faţa rachetei este uşor deschisă la impact, iar încheietura este fermă, dar flexibilă. Lovitura are în mod obişnuit un uşor efect de slice şi solicită o atingere fină, control şi simţ;
- încheierea loviturii este scurtă, cu o mişcare de jos în sus, urmărind traiectoria mingii, iar jucătorul menţinându-şi echilibrul.

BCU IASI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.7.3.2 Voleul de sus:

Jucătorul trebuie să lovească mingea, de obicei, din mijlocul terenului la o înălţime intermediară (între voleu şi smeci). Este o lovitură defensivă, dar poate fi transformată în una ofensivă dacă este puternică, foarte piezişă şi închisă către linii.

Caracteristicile specifice ale acestei variante de voleu sunt următoarele:

- jucătorul trebuie să folosească aceleaşi prize ca la voleul precedent şi trebuie să facă un balans înapoi aproape complet;
- balansul înainte este o mişcare uşor de sus în jos. Faţa rachetei este paralelă cu fileul la impact, iar încheietura este fermă, dar flexibilă. Lovitura va avea un efect uşor lateral. Solicită o atingere fină, control şi simţ, dar şi putere;
- terminarea loviturii este lungă, cu o mişcare de sus în jos, urmărind traiectoria mingii.

3.7.3.3 Voleul stop:

Voleul stop este o combinaţie de voleu şi lovitură scurtă.

Caracteristicile specifice ale acestei lovituri sunt următoarele:

- racheta se mişcă uşor către impact;
- faţa rachetei este uşor deschisă la impact;
- acţiunea de blocare este produsă prin relaxarea antebraţului şi încheieturii la impact;
- faţa rachetei se mişcă înapoi şi în jos după impact;
- încheierea loviturii este foarte scurtă.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.7.3.4 Demivoleul:

Executarea avansată a unui demivoleu include nu numai varianta defensivă (de ex. când demivoleul este lovit din zona liniei de serviciu), ci şi pe cea ofensivă (de ex. când lovitura este lovită aproape de linia de fund pentru a surprinde adversarul prin schimbarea tempoului schimbului de mingi).

Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- racheta se mişcă înapoi şi în jos cu o reducere a balansului înapoi în timp ce partea superioară a corpului se roteşte;
- piciorul din urmă se îndoaie adânc, racheta se mişcă înainte cu o traiectorie aproape paralelă cu pământul;
- zona de impact este aproape la nivelul gleznei, în faţa piciorului din faţă;
- greutatea corpului este transferată înainte şi uşor în sus pentru a menţine echilibrul;
- terminarea loviturii este o mişcare uşor de jos în sus.

3.7.3.5 Voleul liftat:

Voleul liftat este o combinaţie de lovitură de bază înaltă şi voleu, de obicei o lovitură de dreapta. Este un voleu foarte agresiv şi este jucat, de obicei, cu topspin.

Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- lovitura este jucată, de obicei, din mijlocul terenului, lovind o minge la nivelul umărului cu o buclă uşoară;

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- jucătorul ar trebui să folosească aceleaşi prize ca la loviturile de bază şi ar trebui să execute un balans înapoi complet;
- balansul înainte este o lovitură liftată sau o lovitură „rafală de vânt". Mingea este lovită în alergare şi zona de impact este deasupra înălţimii fileului. Viteza rachetei este considerabilă;
- terminarea loviturii este completă şi jucătorul îşi continuă apropierea de fileu.

3.7.3.6 Voleul lob:

Voleul lob este o combinaţie de lob şi voleu. Poate fi agresiv sau defensiv în funcţie de poziţiile jucătorului şi adversarului şi de înălţimea şi adâncimea loviturii jucate.

Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt după cum urmează:

- jucătorul ar trebui să folosească aceleaşi prize ca la loviturile de bază sau voleuri, trebuind să execute un balans înapoi scurt;
- genunchii sunt îndoiţi şi partea superioară a corpului îndoită înainte;
- balansul înainte este o mişcare de jos în sus. Faţa rachetei este deschisă la impact şi încheietura este fermă. De obicei, lovitura imprimă un uşor efect de rotaţie înapoi;
- terminarea loviturii este scurtă, cu o mişcare de jos în sus, urmărind traiectoria mingii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.7.4 Metodica predării voleului

Învățarea voleului începe cu explicarea, demonstrarea și așezarea jucătorilor în teren.

Exerciții pregătitoare (cu mingea și racheta)

- aruncarea mingii în sol și prinderea ei din zbor, se prinde cu ducerea brațului în față, palma întâmpinând mingea. Se execută pe loc și din deplasare;
- învățarea prizei corecte pentru voleu (continentală) – explicație și demonstrație sub controlul antrenorului.

Exerciții de imitație:

- imitarea voleului după explicație, demonstrație, fragmentat global;
- din poziția finală a părții pregătitoare, imitarea mișcării de lovire propriu-zisă și terminarea mișcării de lovire: de pe loc, după deplasare, imitație globală.

Exerciții la minge aruncată și lansată:

- din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise, terminarea mișcării de lovire de pe loc;
- din poziția finală a părții pregătitoare, executarea loviturii propriu-zise, terminarea mișcării de lovire din deplasare;
- același exercițiu dar din poziția fundamentală – momentul impactului coincide cu punerea piciorului stâng (drept) pe sol: de pe loc, din deplasare (lateral – înainte);

BCU IASI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Execuţie globală la minge lansată de antrenor: de pe loc, din deplasare: lateral, înainte;

- voleu contra voleu din careul de serviciu.

Exerciţii sub formă de întrecere:

- cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
- cine loveşte de mai multe ori mingea peste plasă.

• Exerciţiu cu dispută de voleuri: Antrenorul lansează din coş; se efectuează schimb de mingi cooperant în perechi, se efectuează schimb de mingi concurenţial în perechi.

• Exerciţiu cu dispută de demivoleuri: Antrenorul lansează din coş; se efectuează schimb de mingi cooperant în perechi, se efectuează schimb de mingi concurenţial în perechi.

• Exerciţiu cu demivoleuri doi la unu: Un jucător aflat la linia de serviciu execută demivoleuri, doi jucători execută voleuri de cealaltă parte a fileului, aproape de acesta. Demivoleiorul nu poate să păşească în spate.

Exerciţiu cu voleuri de foc (II): Un jucător este la fileu. Antrenorul lansează din coş 10 mingi foarte repede. Jucătorul trebuie să lovească fiecare minge, schimbând loviturile: voleu de dreapta, voleu de rever etc.

3.8 Tehnica predării smeciului

Smash – „smeci", execuţie similară cu lovitura de serviciu executată de deasupra capului. Mişcarea este mai scurtă ca la serviciu, racheta fiind dusă direct la ceafă şi în sus, fără a mai fi balansată în prealabil spre sol.

Caracteristicile de bază ale tehnicii avansate ale acestei lovituri includ aprecierea traiectoriei mingii, poziţionarea, plasamentul şi forţa.

Când loveşte un smeci, jucătorul nu are control asupra traiectoriei mingii şi astfel trebuie să se mişte pentru a găsi cea mai bună poziţie pentru a executa lovitura. Sincronizarea este prin urmare crucială.

Jucătorii folosesc pentru smeci priza continentală sau priza de dreapta estică.

3.8.1 Smeciul direct executat de pe loc

a) Partea pregătitoare:

- priză continentală;
- aşezare cu faţa spre fileu;
- racheta are o pregătire simplificată (un balans înapoi scurtat, nu balansează ca la serviciu). La sfârşitul balansului înapoi cotul este îndoit la nivelul umărului şi faţa rachetei este plasată în spatele capului jucătorului, dar deasupra înălţimii capului;
- braţul opus se întinde în sus pentru echilibru şi coordonare. În mod ideal, poate fi trasată o linie dreaptă de la vârful palmei braţului care nu loveşte şi care indică spre zborul mingii şi până la cotul flexat al braţului cu racheta;
- picioarele pivotează spre partea braţului activ: piciorul din spate (cu genunchiul îndoit) paralel cu **plasa sus** ţine greutatea corpului, piciorul din faţă (cu genunchiul

întins) formează cu plasa un unghi de 45 de grade, având rol de sprijin;

- trunchiul se răsuceşte spre partea braţului activ, axul umerilor perpendicular pe fileu.

b) Lovirea propriu-zisă:

- ducerea rachetei spre minge, prin extensia braţului care urcă în direcţia mingii, viteza rachetei maximă în momentul impactului, punctul de lovire în dreptul braţului opus;
- capul rachetei este accelerat în sus şi înainte datorită forţei create de lanţul cinetic;
- partea superioară a corpului se întoarce înainte şi **umărul din spate se ridică mai mult decât cel din faţă**;
- antebraţul şi cotul sunt complet extinse la impact. Antebraţul efectuează o pronaţie pentru a permite un impact plat;
- faţa rachetei este paralelă cu fileul şi perpendiculară pe direcţia loviturii;
- braţul opus coboară, îndoindu-se din cot până la nivelul şoldului;
- greutatea corpului trece pe piciorul din faţă, piciorul din spate se desprinde de sol şi se apropie de cel din faţă;
- faţa rachetei este paralelă cu fileul şi perpendiculară pe direcţia loviturii.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

c) Partea finală:

- racheta descrie o traiectorie descendentă înspre partea opusă a corpului, viteza de deplasare a rachetei descreşte uniform;
- braţul opus, îndoit din cot la nivelul şoldului, contribuie la flexia anterioară a trunchiului;
- greutatea corpului este transferată pe piciorul din faţă;
- trunchiul aplecat înainte, axul umerilor paralel cu fileul.

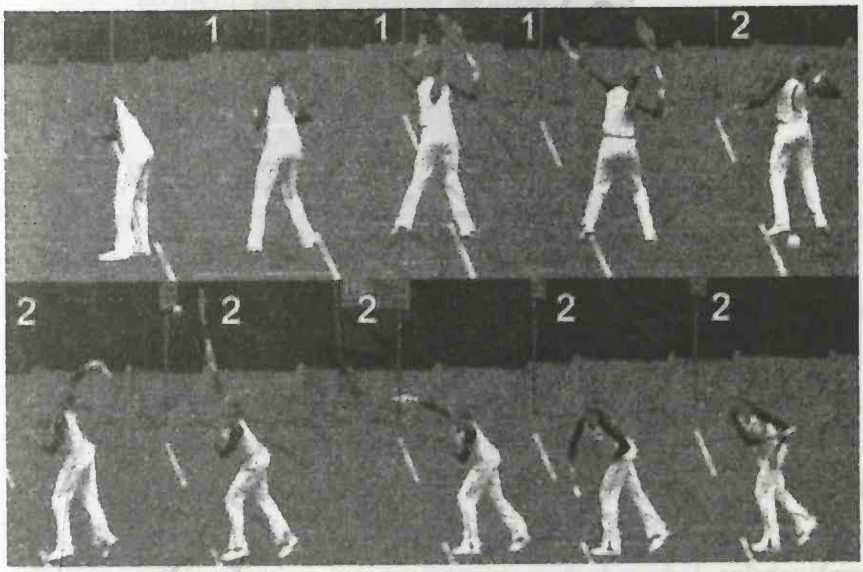


Figura 18

http://www.busy-tennis-players.com/over-head-smash-in-tennis.html

BCU IAŞI CENTRAL LIBRARY

3.8.2 Variante de smeci

3.8.2.1 Smeciul din săritură:

Figura 19

http://www.ntvspor.net/foto-galeri/avustralya-acikin-9--gununden-fotograflar-

Smeciul din săritură este necesar împotriva unui lob trimis foarte bine în adâncime.

Caracteristicile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

- mişcarea rapidă în poziţie laterală odată cu păşirea simultană în lateral şi înapoi pentru a ajunge în spatele mingii;
- un pas final lung pentru a ajunge în poziţie şi desprinderea de la pământ a piciorului din spate;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- amândouă picioarele fac o contrabalansare printr-o mişcare de forfecare în aer (adică piciorul din spate ia locul piciorului din faţă şi viceversa);
- partea superioară a corpului se întoarce, impactul apare în aer;
- jucătorul aterizează pe piciorul din spate, iar piciorul din faţă este îndreptat către înainte;
- braţele nu se încrucişează şi partea superioară a corpului se înclină înainte;
- jucătorul împinge în jos cu piciorul de aterizare pentru a ajunge în poziţie pentru următoarea lovitură.

3.8.2.2 Smeciul după săritură

Smeciul după săritură este eficace când este jucat împotriva unui lob vertical foarte înalt.

Caracteristicile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

- jucătorul se mişcă înapoi şi lasă mingea să cadă;
- îşi ajustează paşii pentru a ajunge în spatele mingii;
- îşi lărgeşte baza de suport pentru a avea un echilibru mai bun;
- întâlneşte mingea la impact, având ambele picioare în contact cu pământul.

La nivel avansat, majoritatea jucătorilor încearcă să plaseze lobul deasupra părţii mai slabe a adversarului (reverul). Deşi este mai bine să abordezi aceste loburi cu smeci cu lovitura de dreapta (adică să alergi în partea reverului pentru a te aşeza cu dreapta), uneori, jucătorul de la fileu trebuie să folosească smeciul de rever.

BCU "CIPRIAN PORUMBESCU" LIBRARY

Caracteristicile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

- folosirea prizei de rever sau continentală;
- rotirea în lateral către rever şi pas lateral înapoi sub minge;
- aducerea rachetei înapoi, cu faţa la nivelul taliei şi mai jos de cot;
- întoarcerea umerilor, înclinarea părţii superioare a corpului pe spate şi transferul greutăţii totale a corpului pe piciorul din spate;
- folosirea segmentelor părţii superioare a corpului (umăr, cot şi încheietură), extinzându-le pe toate pentru a permite accelerarea rachetei în sus către punctul de contact;
- contactul cu mingea se face deasupra şi uşor în faţa corpului, având capul rachetei uşor înainte;
- după impact, braţul continuă mişcarea în direcţia loviturii, încheietura este îndoită, spatele este înspre fileu şi jucătorul aterizează pe piciorul din spate.

3.8.3 Metodica predării smeciului

Învăţarea smeciului începe cu explicarea, demonstrarea şi aşezarea jucătorilor în teren.

Exerciţii pregătitoare cu mingea:

- mingea aruncată de sus cu braţul activ întins oblic-înainte spre partener: de pe loc, cu păşire;
- mingea aruncată de partener deasupra capului;

- prindere cu mâna liberă;
- lovirea cu palma;
- de pe loc, cu păşire, cu retragere, din săritură.

Învăţarea prizei corecte:

- explicaţie, demonstraţie, prin imitare, sub controlul antrenorului, pe perechi cu control reciproc.

Exerciţii de imitaţie:

- execuţie analitică;
- execuţie globală;
- după profesor, individual;
- de pe loc, după deplasare.

Exerciţii la minge aruncată:

- exersare analitică;
- exersare globală – de pe loc, după deplasare, după săritura mingii, din zbor.

Exerciţii la minge lobată de profesor:

- exersare analitică;
- exersare globală;
- de pe loc, după deplasare, după căderea mingii, direct din zbor.

Exerciţii sub formă de întrecere:

- cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
- cine loveşte de mai multe ori mingea peste plasă.

3.9 Tehnica predării lobului

a) Partea pregătitoare:

- priză de rever cu o mână sau de dreapta;

BCU IASI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- aşezare cu faţa spre fileu;
- alergare şi fixarea piciorului din faţă;
- retragere scurtă (lob defensiv);
- retragere completă (lob ofensiv) simultan cu flexia accentuată în articulaţia genunchilor.

b) Lovirea propriu-zisă:

- planul rachetei „deschis" (lobul plat, tăiat);
- deplasarea în faţă a rachetei, de jos în sus, oblic-înainte;
- planul rachetei semideschis, semiînchis (lobul liftat);
- mişcare accelerată a rachetei de jos în sus, oblic-înainte simultan cu extensia în articulaţia genunchilor.

c) Partea finală:

- deplasarea rachetei înainte sus deasupra capului (lobul plat, tăiat);
- racheta se deplasează oblic-înainte sus deasupra capului (lobul liftat);
- revenire în poziţia de aşteptare pentru lovitura următoare.

3.9.1 Metodica predării lobului

Învăţarea lobului începe cu explicarea şi demonstrarea aşezării jucătorilor în teren.

- explicarea, demonstrarea şi exersarea lobului defensiv la minge oferită, lansată de pe loc, din alergare, cu plecare de la mijlocul terenului, de la linia de fund, în prezenţa unui adversar pasiv care treptat devine activ;
- explicarea, demonstrarea şi exersarea lobului ofensiv la minge oferită, lansată de pe loc, din alergare, cu plecare

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

de la mijlocul terenului, de la linia de fund, în prezenţa unui adversar pasiv care treptat devine activ;

- execuţia lobului simultan cu smeciul:
  - lob defensiv (plat, tăiat) – smeci direct/smeci căzut de pe loc şi din alergare;
  - lob defensiv – smeci direct/smeci căzut – lob ofensiv liftat de pe loc şi din alergare.
- exerciţii sub formă de întrecere:
  - cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
  - cine loveşte de mai multe ori mingea peste plasă.

3.10 Tehnica predării passing-shot-ului

Passing-shot-ul are aceeaşi acţiune de lovire ca la loviturile de bază regulate. Dar există o mare diferenţă: adversarul este la fileu şi lovitura trebuie să-l depăşească. Unul din punctele-cheie pentru un passing-shot bun este lovirea joasă peste fileu. Mascarea este, de asemenea, importantă.

3.10.1 Passing-shot-ul de rever

a) Partea pregătitoare:

- priză de rever;
- aşezare în profil faţă de fileu prin încrucişarea picioarelor;
- deplasare spre minge cu piciorul opus direcţiei de deplasare printr-un impuls în sol coordonat cu trecerea greutăţii pe piciorul din spate;

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- răsucirea trunchiului simultan cu retragerea scurtă şi liniară a rachetei.

Partea pregătitoare depinde de tipul loviturii (adică lovitura de dreapta sau de rever) şi de rotaţia imprimată mingii (efect de tăiere, efect lateral sau liftat). Loviturile liftate sunt mai bune pentru passing din moment ce ele ţin mingea jos şi lung, ceea ce face dificil pentru adversar să o ajungă la fileu.

b) Lovirea propriu-zisă:

- mişcare amplă a rachetei spre înainte şi în sus;
- braţul opus eliberează racheta şi se deplasează pe lângă corp spre înapoi;
- trunchiul pivotează spre plasă;
- păşire spre minge cu piciorul care a realizat pasul încrucişat iniţial simultan cu trecere înainte cu piciorul opus.

Contactul cu mingea depinde de rotaţia imprimată mingii şi de direcţia loviturii (în lung de linie sau în cros scurt). Traiectoria rachetei în timpul balansului înainte şi poziţia feţei rachetei la contact sunt similare cu cele ale loviturilor de bază. Jucătorul avansat ştie cum să lovească, fie în lung de linie ori în cros scurt dintr-o poziţie. Când loveşte în cros scurt, zona de contact este mai mult în faţa corpului decât când loveşte în lung de linie.

c) Partea finală:

- deplasarea rachetei pe diagonală înainte şi în sus în faţa corpului, mişcarea braţului opus în jos spre înapoi;
- trunchiul paralel cu fileul.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Încheierea loviturii depinde de rotaţia imprimată mingii şi de direcţia loviturii. Când se loveşte un cros scurt, racheta se mişcă pe o traiectorie bruscă în direcţia loviturii, iar când se loveşte un lung de linie mişcarea rachetei este mai fermă.

3.10.2 Metodica predării passing-shot-ului

Învăţarea passing-shot-ului începe cu explicarea şi demonstrarea aşezării jucătorilor în teren.

- execuţia globală a procedeului la minge oferită, lansată de pe loc, din alergare cu plecare de la mijlocul terenului de la linia de fund, în prezenţa unui adversar pasiv care, treptat, devine activ;
- execuţia globală a procedeului la minge oferită, lansată din colţul terenului, de pe loc, din alergare în prezenţa unui adversar 38 pasiv care, treptat, devine activ;
- exerciţii sub formă de întrecere:
  - cine loveşte de mai multe ori mingea corect;
  - cine loveşte de mai multe ori mingea peste plasă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4

PROGRAMA ANALITICĂ PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE NEPROFIL

Tabelul 1

Nr. lecției	Temele lecției	Nr. de ore
L1	Prezentarea problematicii jocului de tenis și a cerințelor practico-metodice Prezentarea jocului de tenis și a principalelor reguli Acomodarea cu racheta, mingea și terenul de joc Învățarea prizelor rachetei de tenis Învățarea poziție fundamentale și a deplasărilor în teren	2
L2	Învățarea loviturii de dreapta – faza de lovire, lovirea mingii și finalul loviturii Consolidarea procedeelor de preparație pentru lovirea mingii – poziția și formele de deplasare în teren	2
L3	Consolidarea loviturii de dreapta Învățarea și consolidarea poziției și deplasarea jucătorului în teren – startul, săritura, fandarea, alunecarea	2
L4	Învățarea loviturii de stânga – faza de lovire, lovirea mingii și finalul loviturii Consolidarea și perfecționarea loviturii de dreapta – legarea celor trei faze ale loviturii; îmbunătățirea plasamentului la minge	2
L5	Consolidarea loviturii de stânga Perfecționarea loviturii de dreapta – sincronizarea componentelor mecanismului tehnic și a plasamentului la minge; factori de eficiență: direcția	2

Nr. lecţiei	Temele lecţiei	Nr. de ore
L6	Învăţarea serviciului – lovirea mingii, priza rachetei, finalul loviturii Consolidarea şi perfecţionarea loviturii de stânga – legarea celor trei faze ale loviturii; îmbunătăţirea plasamentului la minge	2
L7	Probe si norme de control tehnico-tactice Joc de simplu cu serviciu de jos	2
L8	Consolidarea serviciului – faza pregătitoare şi sincronizarea celor trei faze ale loviturii Perfecţionarea loviturii de dreapta şi de stânga – legarea celor trei faze ale loviturii; îmbunătăţirea plasamentului la minge Lovitura de dreapta şi de stânga - alternarea loviturilor de pe linia de fund (alternarea loviturilor în lung de linie şi pe diagonală)	2
L9	Învăţarea serviciului cu efect liftat Învăţarea voleului de de dreapta şi de stânga – lovirea mingii şi momentele componente Perfecţionarea loviturii de stânga – factorii de eficienţă: efectul liftat şi lungimea loviturii Joc de simplu cu serviciu de jos	2
L10	Consolidarea serviciului cu efect liftat Consolidarea voleului de dreapta şi stânga – sincronizarea componentelor procedeului tehnic Joc de simplu cu serviciu de sus Tactica de bază a jocului simplu – fazele de joc fix şi momentele lor (serviciul şi returul de serviciu)	2

BCU "ION CREANGĂ" UNIVERSITY LIBRARY

Nr. lecţiei	Temele lecţiei	Nr. de ore
L11	Învăţarea unor lovituri speciale: passing-shot, lob liftat, smeci din săritură Faze de joc alternativ cu schimbarea direcţiei mingii din diagonală în lung de linie şi invers: (optarul) Joc de simplu cu serviciu de sus Tactica de bază a jocului simplu – fazele de joc alternativ şi momentele lor (schimbul de lovituri pregătitoare în lung de linie)	2
L12	Consolidarea loviturilor speciale: passing-shot, lob liftat, smeci din săritură Perfecţionarea voleului de dreapta şi stânga – sincronizarea componentelor procedeului tehnic Tactica de bază a jocului simplu – fazele de joc fix şi alternativ şi momentele lor, cu schimbarea direcţiei mingii din diagonal în lung de linie şi invers	2
L13	Învăţarea returului de serviciu - din partea dreaptă (din interior şi exterior) - din partea stângă (din interior şi exterior) Tactica de bază a jocului simplu – fazele de joc fix şi alternativ şi momentele lor, cu schimbarea direcţiei mingii din diagonal în lung de linie şi invers	2
L14	Probe şi norme de control tehnico-tactice Lovitura de dreapta Lovitura de stânga Serviciul	2

Capitolul 5

CLASIFICAREA SUPRAFEȚELOR DE JOC

Metoda de testare a Federației Internaționale de Tenis (ITF) utilizată la determinarea vitezei unei suprafețe de teren este metoda de testare ITF CS 01/01 (Clasificarea ITF a vitezei terenului) după cum e descrisă în publicația ITF intitulată „ITF guide to test methods for tennis court surfaces". Aceasta se măsoară în funcție de coeficientul suprafeței de frecare și coeficientul de restituire. În termeni mai simpli, aceasta este cantitatea de frecare și nivelul de duritate. Terenurile cu suprafață moale (nivel scăzut de duritate), cu o suprafață nisipoasă (nivel ridicat de frecare) determină un salt mai mare al mingii. Acest lucru face ca mingea să aibă săritura mai mare, oferind jucătorului mai mult timp pentru a ajunge la minge în timp ce aceasta e în aer.

Categoria 1 (ritm lent): suprafețe care au coeficientul ITF de viteză a terenului între 0 și 29.

Exemple de tipuri de suprafețe de teren: terenuri de zgură și alte tipuri de suprafețe minerale.

Terenurile de tenis cu zgură sunt realizate din piatră naturală spartă. De obicei, ele sunt construite în cinci straturi, cu particule mai mari la bază, scăzând până la un strat fin la suprafață. Există mai multe tipuri de zgură, realizate dintr-o serie de materiale. Unele comune sunt:

BCU MIHAI EMINESCU UNIVERSITY LIBRARY

Zgura roşie: fabricată din praf de cărămidă roşie. Acestea sunt cele mai populare suprafeţe de joc la nivel mondial şi în special în Europa.

Zgura verde: pietriş de bazalt;

Zgura gri: lut gri natural.

Zgura este unul dintre cele mai lente tipuri de suprafaţă. Suprafaţa moale cu pietricele încetineşte mingea, produce un salt mare şi amplifică rotirea mingii în aer, astfel că mingea sare mai lent şi mai sus, oferind jucătorilor mai mult timp pentru a lovi mingea.

Suprafaţa de zgură necesită o abordare diferită pentru deplasarea pe teren decât alte suprafeţe. Alunecarea controlată este un mod eficient de a ajunge rapid la minge. Cu toate acestea, arta de alunecare se poate perfecţiona doar după un timp petrecut pe suprafaţa de joc. De asemenea, terenul de zgură este mult afectat de condiţiile meteo, cu mingi care ating o înălţime mai mare într-o zi uscată şi înălţime mai mică într-o zi umedă.

Aceste suprafeţe lente oferă jocului următoarele caracteristici:

- scade eficienţa serviciului;
- creşte precizia serviciului;
- reduce atacul la fileu după serviciu;
- cea mai mare parte din joc se desfăşoară cu schimburi de lovituri de pe linia de fund a terenului;
- este posibilă schimbarea ritmului de joc;
- intensitatea efortului nu este mare, dar, de regulă, creşte durata timpului de joc.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Suprafeţele de teren care au un coeficient ITF de viteză a terenului **între 30 şi 34** trebuie să fie clasificate ca fiind în categoria 2.

Categoria 2 (ritm mediu-lent): suprafeţele de teren care au un coeficient ITF de viteză a terenului **între 30 şi 34.**

Categoria 3 (ritm mediu): suprafeţele de teren care au un coeficient ITF de viteză a terenului **între 35 şi 39.**

Exemple de tipuri de suprafeţe de teren care se conformează cu această clasificare vor include cele mai multe tipuri de suprafeţe acrilice, precum şi unele suprafeţe textile.

Aceste terenuri de tenis sunt fabricate folosind materiale crestate cum ar fi beton sau asfalt. Aceste suprafeţe au adesea un strat superior de vopsea acrilică. De obicei, se ameliorează duritatea suprafeţei de acest gen cu un strat de cauciuc, care reduce impactul.

Suprafeţele dure sunt considerate o cale de mijloc între zgură şi gazon natural şi au, de obicei, un ritm mediu spre mediu rapid. Ele sunt, în general, mai lente decât terenurile cu gazon natural, dar mai rapide decât cele cu zgură, răspunzând bine la toate tipurile de rotire. Cu toate acestea, în comparaţie cu suprafeţele naturale de zgură şi gazon natural, terenurile de tenis dure sunt realizate dintr-o gamă de materiale artificiale, care au un ritm variat între diferite mărci şi produse.

Terenurile de tenis dure au o suprafaţă fermă, care permite mişcarea şi întoarcerile bruşte. Suprafaţă fermă înseamnă mai puţin derapaj şi alunecare, care permite jucătorilor să acopere terenul în mod eficient.

BCU "ASTRA" UNIVERSITY LIBRARY

Factorii care influențează săritura mingii pe această suprafață de joc sunt următorii:

- traseul mingii (înainte de a lua contact cu suprafața de joc);
- rotația imprimată mingii;
- viteza și forța de lovire a mingii;
- condițiile climatice (influența vântului, temperatura aerului);
- calitatea mingilor.

Categoria 4 (ritm mediu-rapid): suprafețele de teren care au un coeficient ITF de viteză a terenului între **40 și 44.**

Categoria 5 (ritm rapid): suprafețele de teren care au un coeficient ITF de viteză a terenului de **45** sau mai mult.

Exemple de tipuri de suprafețe de teren care se conformează cu această clasificare vor include în cea mai mare măsură iarba naturală, gazon artificial și unele suprafețe textile.

1. Terenurile de tenis cu gazon sintetic (sau gazon artificial) sunt o alternativă pentru cele cu gazon natural, ca urmare a costurilor de întreținere mai mici. Aceste terenuri au, de obicei, o bază de beton sau asfalt, acoperite cu un covor de gazon sintetic, cu umplutură de nisip cuarțos. Nisipul ține covorul sintetic în loc, asigură o suprafață de joc fermă și ajută la drenarea apei.

Un strat superior de nisip face terenul de tenis cu gazon sintetic mai alunecos decât terenul tradițional cu gazon natural. Dacă există suficientă umplutură de nisip pe teren, jucătorii alunecă adesea la fel ca pe zgură.

2. *Terenurile de tenis cu gazon natural* sunt realizate din gazon natural cultivat pe pământ compactat.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Terenurile de tenis profesionale cu gazon natural sunt cele mai rapide suprafeţe de joc, variind de la mediu spre rapid. Mingea derapează de multe ori cu o săritură redusă, reţinând din viteză. Viteza şi înălţimea cu care mingea sare depind de tipul de gazon natural, lungimea acestuia şi densitatea solului.

Un gazon natural bine întreţinut este o suprafaţă alunecoasă. Acest lucru înseamnă că gazonul natural nu răspunde bine la un stil de joc rapid, ceea ce face ca jucătorii să alunece. Un mod eficient de a te deplasa pe gazon natural este de a sări mai degrabă decât a alerga. Jucătorii trebuie, de asemenea, să-şi îndoaie genunchii mai mult, pentru a ajunge la acele mingi joase.

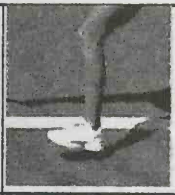
Aceste suprafeţe au o serie de caracteristici, şi anume:

- majoritatea punctelor sunt câştigate cu serviciul;
- disputarea punctului constă în medie din 3-4 lovituri;
- deplasarea jucătorului se face înainte, către fileu, pentru atac;
- ritmul desfăşurării jocului este intens şi uniform, pe toată durata lui.

În funcţie de suprafaţa terenului se folosesc trei tipuri diferite de mingi, aprobate pentru joc după „Regulile Tenisului" astfel:

a. mingea tip 1 (viteză mare) este destinată jocului pe suprafeţe de teren lente;
b. mingea tip 2 (viteză medie) este destinată jocului pe suprafeţe de teren medii-lente, medii şi medii-rapide;
c. mingea tip 3 (viteză mică) este destinată jocului pe suprafeţe de teren rapide.

Ghidul prezentat mai jos se referă la tot ceea ce trebuie să știți despre suprafețele terenului de tenis:

				
Material	ZGURĂ	SUPRAFAȚĂ TARE	GAZON NATURAL	GAZON ARTIFICIAL
	Piatră naturală zdrobită	Beton sau asfalt acoperit cu cauciuc și vopsea acrilică	Iarbă naturală	Covor de gazon artificial cu umplutură de nisip cuarțos
Ritmul mediu	Încet	Mediu	Repede	Mediu
Caracteristici	Suprafața cu pietricele moale încetinește viteza, crește săritura și amplifică rotirea mingii	O suprafață de viteză medie, poate varia de la încet la repede, în funcție de cantitatea de nisip în stratul superior (datorită fricțiunii) și de cantitatea de suprafața de cauciuc(influențează puterea de salt a mingii)	Mingea derapează pe iarbă cu o saritură scazută, și își pierde din viteză. Viteză variază în funcție de tipul și înalțimea ierbii și densitatea pământului. Cateodata se adaugă un strat fin de zgură, care încetinește jocul	Suprafața de gazon sintetic variază de la o viteză mică la una mare în funcție de înalțimea firului și cantitatea de nisip cuarțos. Este o suprafață potrivită pentru uzul personal, dar nu pentru meciuri profesionale
Ritmul variat	Încet spre Mediu	Încet spre Repede	Mediu spre Repede	Încet spre Repede
Înalțimea la care sare mingea	Ridicată	Mediu spre Ridicată	Încet spre Mediu	Încet spre Ridicată
Viteza	Încet spre Mediu	Mediu spre Repede	Medie spre Repede	Încet spre Repede
Densitatea	Scazută	Ridicată	Scazută	Medie
Mișcarea	Suprafață slabită care necesită control la alunecare	Suprafață fermă care permite o mișcare rapidă pe teren	Suprafață alunecoasă care obligă jucătorii să facă pași mici și să calce ușor	Stratul de nisip face ca suprafața sa fie alunecoasă precum zgura
Stilul de joc	Specialiștii în acest tip de teren tind sa fie jucători care au o bază defensivă	Suprafața tare favorizează jucătorii "agresivi" datorită servei puternice	Fiind o suprafață imprevizibilă, necesită serve puternice	Este dificil sa generalizăm cel mai bun stil de joc deoarece ritmul variază considerabil.

Capitolul 6

REGULAMENTUL JOCULUI DE TENIS DE CÂMP

Din „Regulile tenisului de câmp aprobate de către Federația Internațională de Tenis" în 2012.

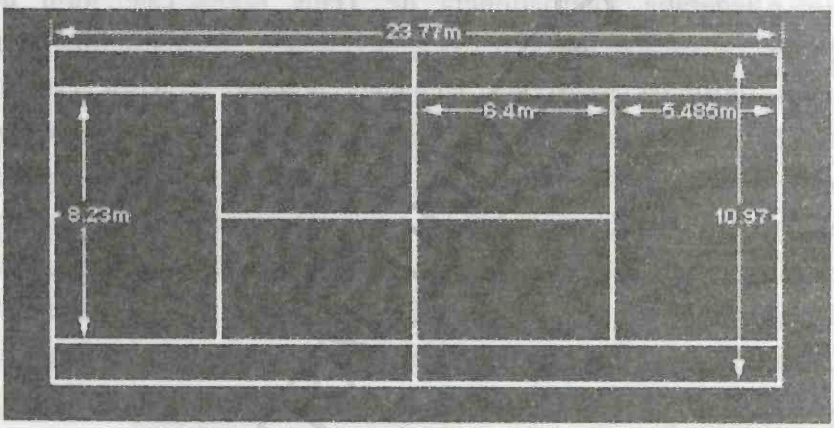
Federația Internațională de Tenis (ITF) este forul de administrare al jocului de tenis, iar sarcinile și responsabilitățile ei includ definirea Regulilor Tenisului. Pentru a asista ITF în îndeplinirea acestei responsabilități, ITF a numit un Comitet al Regulilor Tenisului, care monitorizează continuu jocul și regulile sale și care, când consideră necesar, face recomandări pentru schimbări către Comitetul Director al ITF, care, la rândul său, face recomandări Adunării Generale Anuale a ITF, considerată autoritatea finală pentru efectuarea oricărei schimbări în Regulile Tenisului.

1. Dimensiunile terenului

Terenul trebuie să fie un dreptunghi lung de 23,77 m, pentru meciuri de simplu, lat de 8,23 m. El trebuie să fie împărțit transversal, în partea mediană, de un fileu susținut de o coardă sau un cablu metalic ale căror capete trebuie prinse sau trecute peste doi stâlpi la o înălțime de 1,07 m. Fileul trebuie să fie întins în întregime, astfel încât să acopere complet spațiul dintre cei doi stâlpi și trebuie să aibă ochiuri suficient de mici pentru a preveni

trecerea mingii prin ele. Înălțimea fileului trebuie să fie de 0,914 m la mijloc, unde trebuie să fie bine fixat de jos cu o chingă. O bandă trebuie să acopere coarda sau cablul metalic și partea de sus a fileului. Chinga și banda vor fi complet albe.

- Diametrul maxim al coardei sau cablului metalic trebuie să fie de 0,8 cm.
- Lățimea maximă a chingii trebuie să fie de 5 cm.
- Banda trebuie să fie între 2 inci (5 cm) și 2 ½ inci pe fiecare parte.



Pentru meciurile de simplu, dacă este folosit un fileu de simplu, centrul stâlpilor trebuie să fie la 0,914 m în afara terenului de simplu în fiecare parte.

- Stâlpii fileului nu vor avea o suprafață mai mare de 15 cm latura pătratului sau 15 cm diametru.
- Bețele de simplu nu vor avea o suprafață mai mare de 7,5 cm latura pătratului sau 7,5 cm diametru.
- Stâlpii fileului și bețele de simplu nu vor depăși cu mai mult de 2,5 cm partea superioară a fileului. Liniile care delimitează

capetele se numesc linii de fund, iar cele care delimitează părțile laterale ale terenului se numesc linii laterale. Două linii trebuie să fie trasate între liniile laterale de simplu, 6,40 m de fiecare parte a fileului, paralel cu fileul. Aceste linii se numesc linii de serviciu. De fiecare parte a fileului, spațiul cuprins între linia de serviciu și fileu trebuie să fie împărțit în două părți egale, careurile de serviciu, de linia mediană de serviciu. Linia mediană de serviciu trebuie să fie trasată paralel cu liniile laterale de simplu și la jumătatea distanței dintre ele. Fiecare linie de fund trebuie să fie împărțită în două părți egale de un „semn de mijloc" cu lungimea de 10 cm, care va fi trasat în interiorul terenului și paralel cu liniile laterale de simplu.

- Linia mediană de serviciu și semnul de mijloc trebuie să aibă o lățime de 5 cm.

- Toate celelalte linii ale terenului trebuie să aibă o lățime între 2,5 cm și 5 cm, cu excepția liniilor de fund, care pot avea până la 10 cm lățime. Toate măsurătorile pe teren trebuie făcute spre exteriorul liniilor și toate liniile terenului trebuie să aibă aceeași culoare, contrastând vizibil cu culoarea suprafeței de joc. Niciun fel de reclamă nu este permisă pe teren, fileu, chingă, bandă, stâlpi de fileu sau bețe de simplu, cu excepția celor prevăzute în Anexa III.

2. Anexe permanente

Anexele permanente ale terenului includ gardul din fundul terenului și din părțile laterale, spectatorii, tribunele și scaunele pentru spectatori, toate celelalte anexe din jurul și de deasupra terenului, arbitrul de scaun, arbitrii de linie, arbitrul de fileu și copiii de mingi când sunt pe locurile lor prestabilite. Într-un meci

de simplu jucat cu fileu de dublu şi beţe de simplu, stâlpii de fileu şi partea fileului din afara beţelor de simplu sunt anexe permanente şi nu sunt considerate stâlpi de fileu sau parte a fileului.

3. Mingea

Mingile care sunt aprobate pentru joc în conformitate cu Regulile Tenisului trebuie să fie conforme cu specificaţiile din Anexa I. ITF va decide în chestiunile legate de conformitatea unei mingi sau prototip cu Anexa I şi deci aprobată sau nu pentru joc. Această hotărâre poate fi luată din propria ei iniţiativă sau ca urmare a cererii oricărei părţi de bună-credinţă, interesată în aceasta, cuprinzând orice jucător, producător de echipament sau Asociaţie Naţională, sau membri ai acesteia. Organizatorii de competiţii trebuie să anunţe înaintea competiţiei:

a. numărul de mingi pentru joc (2, 3, 4 sau 6);

b. schimbul de mingi, dacă există.

Schimbul de mingi, dacă există, se poate face în felurile următoare:

- după un număr impar precizat de game-uri, în care caz primul schimb de mingi din meci va avea loc cu două game-uri mai devreme decât pentru restul meciului, pentru a ţine cont de încălzire. Un tie-break contează ca un game pentru schimbul de mingi. Schimbul de mingi nu va avea loc la începutul unui tie-break. În acest caz, schimbul de mingi va fi întârziat până la începutul celui de-al doilea game al setului următor;
- la începutul unui set. Dacă o minge se sparge în timpul jocului, punctul se va rejuca.

Cazul 1: Dacă o minge este moale la sfârşitul unui punct, se va rejuca punctul?

Decizie: Dacă mingea este moale, nu spartă, punctul nu se rejoacă.

Notă: Orice minge care va fi folosită la o competiţie care se joacă în conformitate cu Regulile Tenisului trebuie să fie trecută pe lista oficială de mingi aprobate ITF, emisă de Federaţia Internaţională de Tenis.

4. Racheta

Rachetele care sunt aprobate pentru joc, în conformitate cu Regulile Tenisului, trebuie să fie conforme specificaţiilor din Anexa II.

ITF va decide în chestiunile legate de conformitatea unei rachete sau prototip cu Anexa II şi deci aprobată sau nu pentru joc.

Cazul 1: Poate exista mai mult de un set de corzi pe suprafaţa de lovire a rachetei?

Decizie: Nu. Regulamentul menţionează clar o textură (nu texturi) de corzi încrucişate. (Vezi Anexa II)

Cazul 2: Este textura de racordare a unei rachete considerată a fi general uniformă şi plată, când corzile sunt pe mai mult de un plan?

Decizie: Nu.

Cazul 3: Poate fi plasat un dispozitiv de atenuare a vibraţiilor pe corzile unei rachete? Dacă da, unde poate fi plasat?

Decizie: Da, dar aceste dispozitive pot fi plasate numai în afara texturii de corzi încrucişate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cazul 4: În timpul jocului, un jucător își rupe accidental corzile rachetei. Poate continua să joace un alt punct cu acea racheta?

Decizie: Da, în afara cazului în care este interzis în mod specific de organizatorii competiției.

Cazul 5: Are voie un jucător să folosească mai mult de o rachetă oricând în timpul jocului?

Decizie: Nu.

Cazul 6: Poate fi încorporată într-o rachetă o baterie care afectează caracteristicile de joc?

Decizie: Nu. O baterie este prohibită deoarece este o sursă de energie, așa cum sunt celulele solare sau alte sisteme similare.

5. Scorul într-un game

a. Game-ul standard. Scorul într-un game standard se ține după cum urmează cu scorul servantului anunțat primul: Niciun un punct - „zero", Primul punct - „15", al doilea punct - „30", al treilea punct - „40", al patrulea punct - „game", cu excepția cazului în care fiecare jucător/echipă a câștigat trei puncte și scorul va fi „egalitate". După „egalitate", scorul va fi „avantaj" pentru jucătorul care a câștigat următorul punct. Dacă același jucător câștigă, de asemenea, următorul punct, acel jucător câștigă „game"-ul; dacă jucătorul advers câștigă următorul punct, scorul este din nou „egalitate". Un jucător trebuie să câștige două puncte consecutive imediat după „egalitate" pentru a câștiga „game"-ul.

b. Tie-break. În tie-break, scorul se ține „zero", „1", „2" „3" etc. Primul jucător care câștigă șapte puncte câștigă „game"-ul și „set"-ul, cu condiția să fie o diferență de două puncte față de

BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

oponent. Dacă este necesar, tie-break-ul va continua până când această diferență este realizată. Jucătorul care urmează la serviciu va servi primul punct al tie-break-ului. Următoarele două puncte vor servi oponentului. După aceasta, fiecare jucător va servi alternativ câte două puncte până la sfârșitul tie-break-ului. Jucătorul al cărui rând a fost să servească primul în tie-break va fi primitor în primul game al setului următor. Metode alternative de evidență a scorului pot fi găsite în Anexa IV.

6. Scorul într-un set

Există diferite moduri de a ține scorul într-un set. Cele două moduri principale sunt „advantage set" și „tie-break set". Oricare mod poate fi folosit cu condiția ca cel care va fi folosit să fie anunțat înaintea competiției. Dacă este folosit „tie-break set" trebuie, de asemenea, anunțat dacă setul decisiv va fi jucat ca „tie-break set" sau „advantage set".

a. „advantage set". Primul jucător care câștigă șase game-uri câștigă acel „set", cu condiția să fie o diferență de două game-uri față de oponent. Dacă este necesar, setul va continua până când această diferență este realizată.

b. „tie-break set". Primul jucător care câștigă șase game-uri câștigă acel „set", cu condiția să fie o diferență de două game-uri față de oponent. Dacă scorul este 6-6, se va juca un tie-break. Metode alternative adiționale de evidență a scorului pot fi găsite în Anexa IV.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7. Scorul într-un meci

Un meci poate fi jucat după sistemul „cel mai bun din 3 seturi" (un jucător trebuie să câştige 2 seturi ca să câştige meciul) sau după sistemul „cel mai bun din 5 seturi" (un jucător trebuie să câştige 3 seturi ca să câştige meciul).
Metode alternative de evidenţă a scorului pot fi găsite în Anexa IV.

8. Servant şi primitor

Jucătorii vor sta de-o parte şi de alta a fileului. Servantul este cel care pune mingea în joc pentru primul punct. Primitorul este jucătorul care este gata să returneze mingea servită de către servant.

Cazul 1: Are primitorul voie să stea în afara liniilor terenului?

Decizie: Da. Primitorul poate ocupa orice poziţie în interiorul sau exteriorul liniilor în partea de teren.

9. Alegerea părţii de teren şi a serviciului

Alegerea părţii de teren şi alegerea de a fi servant sau primitor în primul game vor fi decise de o tragere la sorţi înainte de începerea încălzirii. Jucătorul care câştigă tragerea la sorţi poate alege:

a. să fie servant sau primitor în primul game al meciului, caz în care oponentul va alege partea de teren pentru primul game al meciului;

b. partea de teren pentru primul game al meciului, caz în care oponentul va alege să fie servant sau primitor în primul game al meciului;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

c. să ceară oponentului să aleagă din posibilitățile de mai sus.

Cazul 1: Au amândoi jucătorii dreptul la noi alegeri dacă încălzirea este oprită și jucătorii părăsesc terenul?

Decizie: Da. Rezultatul tragerii la sorți rămâne valabil, dar ambii jucători pot face noi alegeri.

10. Schimbarea părții de teren

Jucătorii trebuie să schimbe partea de teren la sfârșitul primului, al celui de-al treilea și la fiecare următor număr impar de game-uri al fiecărui set. De asemenea, jucătorii trebuie să schimbe partea de teren la sfârșitul fiecărui set, în afara cazului în care numărul de game-uri din acel set este par, caz în care jucătorii vor schimba partea de teren la sfârșitul primului game al setului următor. Într-un tie-break, jucătorii trebuie să schimbe partea de teren după fiecare șase puncte.

Alte proceduri alternative aprobate pot fi găsite în Anexa IV.

11. Mingea în joc

În afara cazului în care este anunțată o greșeală la serviciu („fault") sau o rejucare („let"), mingea este în joc din momentul în care servantul lovește mingea și rămâne în joc până la deciderea punctului.

a) Mingea atinge o linie

Dacă o minge atinge o linie, se consideră că a atins terenul delimitat de acea linie.

b) Mingea atinge o anexă permanentă

BCU "MIHAIL KOGĂLNICEANU" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dacă mingea în joc atinge o anexă permanentă după ce a atins terenul corect, jucătorul care a lovit mingea câştigă punctul. Dacă mingea în joc atinge o anexă permanentă înainte de a atinge terenul, jucătorul care a lovit mingea pierde punctul.

12. Ordinea la serviciu

La sfârşitul fiecărui game standard, primitorul va deveni servant şi servantul va deveni primitor pentru game-ul următor.

13. Serviciul

Imediat înainte de a începe mişcarea de serviciu, servantul trebuie să se afle în repaus cu ambele picioare în spatele (adică mai departe de fileu) liniei de fund şi între extensiile imaginare ale semnului de mijloc şi liniei laterale. Atunci servantul va arunca mingea din mână în orice direcţie şi va lovi mingea cu racheta înainte ca mingea să atingă pământul. Mişcarea de serviciu este terminată în momentul când racheta jucătorului loveşte sau ratează mingea. Un jucător care poate folosi doar o mână are voie să folosească racheta pentru aruncarea mingii.

14. Executarea serviciului

Când serveşte într-un game standard, servantul trebuie să stea alternativ în spatele jumătăţilor terenului, începând cu jumătatea dreaptă a terenului în fiecare game. Într-un tie-break, serviciul se va executa alternativ din spatele jumătăţilor terenului, cu primul serviciu din jumătatea dreaptă a terenului. Mingea servită trebuie să treacă peste fileu şi să atingă careul de serviciu diagonal opus, înainte de a fi returnată de primitor.

15. Greşeala de picior

În timpul mişcării de serviciu, servantul nu va:

a. schimba poziţia mergând sau alergând, doar uşoare mişcări ale picioarelor fiind permise;

b. atinge cu oricare din picioare linia de fund;

c. atinge cu oricare din picioare suprafaţa din afara extensiei imaginare a liniei laterale;

d. atinge cu oricare din picioare extensia imaginară a semnului de mijloc.

Dacă servantul încalcă această regulă este o „GREŞEALĂ DE PICIOR".

Cazul 1: Într-un meci de simplu, are voie servantul să servească stând în spatele liniei de fund în partea dintre linia laterală de simplu şi cea de dublu?

Decizie: Nu.

Cazul 2: Are voie servantul să aibă unul sau amândouă picioarele deasupra pământului?

Decizie: Da.

16. Greşeala de serviciu

Serviciul este greşit (fault) dacă:

a. servantul încalcă regulile 16, 17 sau 18;

b. servantul ratează mingea în încercarea de a o lovi;

c. mingea servită atinge o anexă permanentă, un băţ de simplu sau stâlp de fileu înainte de a atinge terenul.

Cazul 1: După ce a aruncat mingea pentru serviciu, servantul decide să nu o lovească şi o prinde. Este greşeală la serviciu?

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Decizie: Nu. Un jucător care aruncă mingea şi apoi decide să nu o lovească are voie să prindă mingea cu mâna sau racheta, sau să lase mingea să cadă.

Cazul 2: În timpul unui meci de simplu jucat cu stâlpi de fileu şi beţe de simplu, mingea servită loveşte un băţ de simplu şi apoi ajunge în careul de serviciu corect. Este greşeală la serviciu?

Decizie: Da.

17. Al doilea serviciu

Dacă primul serviciu a fost greşit (fault), servantul va servi din nou, fără întârziere, din spatele aceleiaşi jumătăţi de teren de unde a fost servit primul serviciu greşit, în afara cazului în care primul serviciu s-a executat din jumătatea de teren greşită.

18. Când se serveşte & primeşte

Servantul nu va servi până când primitorul nu este gata de joc. În orice caz, primitorul trebuie să joace în ritmul rezonabil al servantului şi să fie pregătit să primească într-un timp rezonabil de când este gata servantul. Primitorul care încearcă să returneze serviciul este considerat gata de joc. Dacă se demonstrează că primitorul nu a fost gata de joc, serviciul nu poate fi anunţat ca greşit.

19. Rejucarea la serviciu

Un serviciu se rejoacă dacă:

a. mingea servită atinge fileul, chinga sau banda şi este în altă privinţă bună sau dacă, după ce atinge fileul, chinga sau banda,

atinge primitorul sau orice lucru pe care îl poartă sau îl ține înainte de a atinge terenul;

b. mingea este servită când primitorul nu este gata de joc. În cazul unei rejucări, acel serviciu nu trebuie considerat, iar servantul trebuie să servească din nou, dar un serviciu rejucat nu anulează o greșeală la serviciu anterioară.

Alte proceduri alternative aprobate pot fi găsite în Anexa IV.

20. Rejucare

În toate cazurile când se decide o rejucare, cu excepția rejucării la al doilea serviciu, trebuie rejucat întreg punctul.

Cazul 1: În timp ce mingea este în joc, o altă minge intră în teren. Este decisă o rejucare. Servantul greșise primul serviciu. Are acum servantul dreptul la primul sau al doilea serviciu?

Decizie: Primul serviciu. Întreg punctul trebuie rejucat.

21. Jucătorul pierde punctul

Punctul este pierdut dacă:

a. jucătorul face două greșeli consecutive la serviciu;

b. jucătorul nu returnează mingea în joc înainte de a cădea de două ori consecutiv;

c. jucătorul returnează mingea în joc în așa fel încât lovește pământul sau înainte de a cădea un obiect în afara terenului corect;

d. jucătorul returnează mingea în așa fel încât, înainte de a cădea, lovește o anexă permanentă;

e. primitorul returnează serviciul înainte de căderea mingii;

f. jucătorul, în mod deliberat, conduce sau prinde mingea în joc pe rachetă sau o atinge deliberat cu racheta mai mult de o dată;

BCU IASI - UTPA UNIVERSITY LIBRARY

g. jucătorul sau racheta, indiferent dacă este în mâna jucătorului sau nu, sau orice poartă sau ține jucătorul atinge fileul, stâlpii de fileu/bețe de simplu, coarda sau cablul metalic, chinga sau banda, sau terenul adversarului în orice moment când mingea este în joc;

h. jucătorul lovește mingea înainte de a trece fileul;

i. mingea în joc atinge jucătorul sau orice poartă sau ține jucătorul, cu excepția rachetei;

j. mingea în joc atinge racheta când nu este ținută de jucător;

k. jucătorul schimbă în mod deliberat forma rachetei în timp ce mingea este în joc;

l. la dublu, când ambii jucători ating mingea în timp ce o returnează.

Cazul 1: După ce servantul a servit primul serviciu, racheta îi scapă din mână și atinge fileul înainte de căderea mingii. Este o greșeală la serviciu sau servantul pierde punctul?

Decizie: Servantul pierde punctul deoarece racheta atinge fileul în timp ce mingea este în joc.

Cazul 2: După ce servantul a servit primul serviciu, racheta îi scapă din mână și atinge fileul după ce mingea a atins suprafața de joc în afara părții de teren corecte. Este o greșeală la serviciu sau servantul pierde punctul?

Decizie: Este o greșeală la serviciu deoarece mingea ieșise din joc atunci când racheta a atins fileul.

Cazul 3: Pierde un jucător punctul dacă depășește linia imaginară din prelungirea fileului înainte sau după ce a lovit mingea?

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Decizie: Jucătorul nu pierde punctul în niciunul din cazuri cu condiția să nu atingă terenul adversarului.

Cazul 4: Are voie un jucător să sară peste fileu în terenul adversarului în timp ce mingea este în joc?

Decizie: Nu. Jucătorul pierde punctul.

Cazul 5: Un jucător își aruncă racheta spre mingea în joc. Și racheta și mingea aterizează în terenul adversarului și adversarul nu reușește să ajungă mingea. Care dintre jucători câștigă punctul?

Decizie: Jucătorul care a aruncat racheta spre minge pierde punctul.

Cazul 6: O minge care tocmai a fost servită lovește primitorul înainte să atingă terenul. Care dintre jucători câștigă punctul?

Decizie: Servantul câștigă punctul, în afara cazului în care se anunță o rejucare la serviciu.

Cazul 7: Un jucător stând în afara terenului lovește mingea sau o prinde înainte să cadă și reclamă punctul deoarece mingea în mod sigur era în afara terenului corect.

Decizie: Jucătorul pierde punctul, în afara cazului în care este o returnare bună, caz în care punctul continuă.

22. O returnare bună

Este o returnare bună dacă:

a. mingea atinge fileul, stâlpi/ bețele de simplu, coarda sau cablul metalic, chinga sau banda, cu condiția să treacă peste oricare din ele și să lovească suprafața de joc în terenul corect; cu excepția celor prevăzute de regula 2 și regula 24 (d);

BCU "CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b. după ce mingea în joc lovește suprafața de joc în interiorul terenului corect, sare sau este dusă de vânt înapoi peste fileu, iar jucătorul se întinde peste fileu și joacă mingea în terenul corect cu condiția să nu contravină regulii 24;

c. mingea este returnată prin exteriorul stâlpilor sau al bețelor de simplu, atât peste cât și sub nivelul părții superioare a fileului, chiar dacă atinge stâlpii sau bețele de simplu, cu condiția să lovească suprafața de joc în interiorul terenului corect, cu excepția celor prevăzute de regula 2 și regula 24 (d);

d. mingea trece pe sub coarda sau cablul metalic între bățul de simplu și stâlpul de fileu adiacent fără să atingă fileul, coarda sau cablul metalic sau stâlpul de fileu și lovește suprafața de joc în terenul corect;

e. racheta jucătorului trece peste fileu după ce jucătorul a lovit mingea în partea sa de teren și lovește suprafața de joc în terenul corect;

f. jucătorul lovește mingea în joc, care lovește o altă minge ce stătea pe suprafața de joc în terenul corect.

Cazul 1: Un jucător returnează o minge, care apoi lovește un băț de simplu și lovește pământul în terenul corect. Este o returnare bună?

Decizie: Da. Oricum, dacă mingea este servită și lovește bățul de simplu este o greșeală la serviciu.

Cazul 2: O minge în joc lovește o altă minge care stă în terenul corect. Care este decizia corectă?

Decizie: Jocul continuă. Oricum, dacă nu este clar că mingea în joc a fost cea returnată trebuie decisă o rejucare.

BCU "ION CREANGĂ" UNIVERSITY LIBRARY

23. Incomodare

Dacă un jucător este incomodat în a juca punctul de o acțiune deliberată a adversarului, acel jucător va câștiga punctul. În orice caz, punctul trebuie rejucat dacă un jucător este incomodat în a juca punctul de o acțiune neintenționată a adversarului sau de ceva în afara controlului jucătorului (neincluzând o anexă permanentă).

Cazul 1: Este o lovitură dublă neintenționată o incomodare?

Decizie: Nu. Vezi și regula 24 (f).

Cazul 2: Un jucător pretinde că a oprit jocul pentru că a crezut că oponentul a fost incomodat. Este aceasta o incomodare?

Decizie: Nu, jucătorul pierde punctul.

Cazul 3: O minge în joc lovește o pasăre care zboară deasupra terenului. Este aceasta o incomodare?

Decizie: Da, punctul trebuie rejucat.

Cazul 4: În timpul unui punct, o minge sau alt obiect care era în terenul jucătorului la începutul punctului incomodează jucătorul. Este aceasta o incomodare?

Decizie: Nu.

24. Corectarea erorilor

Ca principiu, când o eroare în aplicarea Regulilor Tenisului este descoperită, toate punctele jucate deja rămân valabile. Erorile descoperite trebuie corectate după cum urmează:

a. Într-un game standard sau tie-break, dacă un jucător servește din jumătatea greșită a terenului, eroarea trebuie corectată imediat ce a fost descoperită și servantul va servi din jumătatea

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

corectă de teren în concordanţă cu scorul. O greşeală la serviciu făcută înainte de descoperirea erorii va rămâne valabilă.

b. Într-un game standard sau tie-break, dacă jucătorii sunt în părţile de teren greşite, eroarea trebuie corectată imediat ce a fost descoperită şi servantul va servi din jumătatea corectă de teren în concordanţă cu scorul.

c. Dacă într-un game standard un jucător serveşte în afara rândului, jucătorul care trebuia să servească va servi de îndată ce eroarea este descoperită. Dacă s-a încheiat un game înainte să se descopere eroarea, ordinea la serviciu va rămâne cea modificată. În acest caz, orice schimb de mingi ce ar urma după un anumit număr de game-uri trebuie făcut cu un game mai târziu decât era programat iniţial. O greşeală la serviciu făcută de oponent înainte de a se descoperi eroarea nu va rămâne valabilă.

d. Dacă un jucător serveşte în afara rândului într-un tie-break şi eroarea este descoperită după ce un număr par de puncte au fost jucate, eroarea trebuie corectată imediat. Dacă eroarea este descoperită după ce un număr impar de puncte au fost jucate, ordinea la serviciu va rămâne cea modificată. O greşeală la serviciu făcută de oponent înainte de a fi descoperită eroarea nu va rămâne valabilă.

e. Dacă din greşeală la scorul de 6-6 este început un tie-break şi iniţial era convenit ca setul să fie „advantage set", eroarea va fi corectată imediat dacă numai un punct a fost jucat. Dacă eroarea este descoperită când al doilea punct este în joc, setul va continua ca „tie-break set".

f. Dacă din greşeală la scorul de 6-6 este început un game standard, când iniţial era convenit ca setul să fie „tie-break set",

eroarea va fi corectată imediat dacă numai un punct a fost jucat. Dacă eroarea este descoperită când al doilea punct este în joc, setul va continua ca „advantage set" până când scorul ajunge la 8-8 (sau un număr par mai mare), când se va juca un tie-break.

g. Dacă din greşeală un „advantage set" sau „tie-break set" sunt începute, când iniţial era convenit ca setul decisiv să fie un „tie-break decisiv", eroarea va fi corectată imediat dacă numai un punct a fost jucat. Dacă eroarea este descoperită când al doilea punct este în joc, setul va continua fie până când un jucător/echipă câştigă 3 game-uri (şi prin urmare setul), fie până când scorul ajunge 2-2, când un „tie-break decisiv" trebuie jucat. În orice caz, dacă eroarea este descoperită după începerea celui de-al doilea punct al celui de-al cincilea game, setul va continua ca „tie-break set".

h. Dacă mingile nu sunt schimbate în succesiunea corectă, eroarea trebuie corectată atunci când jucătorul/echipa care ar fi trebuit să servească cu mingi noi este următorul îndreptăţit să servească într-un nou game. Ulterior, mingile trebuie schimbate în aşa fel încât numărul de game-uri dintre schimburile de mingi să fie cel iniţial stabilit. Mingile nu trebuie schimbate în timpul unui game.

25. Jocul continuu

Ca principiu, jocul trebuie să fie continuu din clipa în care începe meciul (când este pus în joc primul serviciu al meciului) până când se termină.

a. Între puncte, un maximum de 20 de secunde sunt permise. Când jucătorii schimbă partea de teren la sfârşitul unui

game, un maximum de 90 de secunde sunt permise. Oricum, după primul game al fiecărui set și în timpul unui tie-break jocul trebuie să fie continuu și jucătorii trebuie să schimbe partea de teren fără timp de odihnă. La sfârșitul fiecărui set va fi o pauză de set de maximum 120 de secunde. Timpul maxim începe din momentul în care se termină un punct până când primul serviciu este lovit pentru următorul punct. Organizatorii de concursuri au dreptul de a aplica pentru aprobarea ITF de a extinde cele 90 de secunde admise când jucătorii schimbă partea de teren la sfârșitul unui game și cele 120 de secunde admise la pauza de set.

b. Dacă, din motive în afara controlului jucătorului, îmbrăcămintea, încălțămintea sau echipamentul necesar (excluzând racheta) sunt deteriorate și necesită o înlocuire, jucătorului îi poate fi acordat un timp suplimentar rezonabil pentru a remedia problema.

c. Nu se va acorda timp suplimentar unui jucător pentru a-și recupera condiția fizică. În orice caz, un jucător suferind de o problemă medicală tratabilă are dreptul la o pauză medicală de trei minute pentru tratarea acelei probleme medicale. Un număr limitat de pauze de toaletă/schimbare de ținută pot fi permise, dacă este anunțat înainte de competiție.

d. Organizatorii competiției pot acorda o pauză de odihnă de 10 minute dacă este anunțat înainte de competiție. Această pauză de odihnă poate avea loc după al treilea set într-un meci disputat după sistemul „cel mai bun din 5 seturi" sau după al doilea set într-un meci disputat după sistemul „cel mai bun din 3 seturi".

e. Timpul de încălzire trebuie să fie de maximum 5 minute, în afara cazului în care organizatorii competiției au decis altfel.

26. Îndrumări

Îndrumările sunt considerate a fi comunicarea, sfaturile sau instrucțiunile de orice fel, audibile sau vizibile, adresate unui jucător. În competițiile pe echipe unde există un căpitan de echipă care stă în teren, căpitanul de echipă poate da îndrumări jucătorului în timpul pauzei de set și când jucătorii schimbă partea de teren la sfârșitul unui game, dar nu când jucătorii schimbă partea de teren la sfârșitul primului game al fiecărui set și nu în timpul unui tie-break. În orice alt meci, îndrumările nu sunt permise.

Cazul 1: Are voie un jucător să primească îndrumări, dacă acestea sunt date prin semne într-un mod discret?

Decizie: Nu.

Cazul 2: Are voie un jucător să primească îndrumări când jocul este suspendat?

Decizie: Da.

Cazul 3: Are voie un jucător să primească îndrumări pe teren în timpul unui meci?

Decizie: Organismele conducătoare pot cere ITF să permită îndrumările pe teren. La competițiile unde îndrumările pe teren sunt permise, antrenori desemnați pot intra pe teren să dea sfaturi jucătorilor lor, respectând procedurile hotărâte de organismul conducător.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA I

Mingea

a. Mingea de tenis trebuie să aibă o suprafaţă exterioară uniformă alcătuită dintr-un înveliş ţesut şi trebuie să fie de culoare albă sau galbenă. Dacă există îmbinări, acestea trebuie să fie fără cusături.

b. Mai multe decât un singur tip de minge sunt specificate. Mingea trebuie să se conformeze cerinţelor arătate în tabelul de mai jos:

	Tipul 1 (Viteză mare)	Tipul 2 (Viteză medie)	Tipul 3 (Viteză mică)	Altitudine mare
Greutate	56,0-59,4 grame	56,0-59,4 grame	56,0-59,4 grame	56,0-59,4 grame
Dimensiune	6,541-6,858 cm	6,541-6,858 cm	6,985-7,303 cm	6,541-6,858 cm
Săritură	135-147 cm	135-147 cm	135-147 cm	122-135 cm
Deformare la apăsare	0,495-0,597 cm	0,559-0,737 cm	0,559-0,737 cm	0,559-0,737 cm
Deformare la revenire	0,673-0,914 cm	0,800-1,080 cm	0,800-1,080 cm	0,800-1,080 cm

ANEXA II

Racheta

a. Suprafaţa de lovire, definită ca suprafaţa principală a texturii racordajului mărginită de punctele de intrare a corzilor în ramă sau punctele de contact ale corzilor cu ramă, oricare dintre ele sunt mai mici, trebuie să fie plană şi alcătuită dintr-o textură de corzi încrucişate, prinse de o ramă şi împletite sau legate alternativ în locul de încrucişare. Textura racordajului trebuie să fie în

general uniformă şi, în particular, nu mai puţin deasă în centru decât în oricare altă zonă. Racheta trebuie să fie proiectată şi racordată astfel încât caracteristicile de joc să fie identice pe ambele feţe. Racheta trebuie să fie lipsită de obiecte ataşate, proeminenţe şi dispozitive altele decât cele utilizate exclusiv şi, în mod special, pentru a limita sau a preveni uzura şi ruperea corzilor sau a vibraţiilor ori, numai pentru ramă, pentru distribuirea greutăţii. Aceste obiecte, proeminenţe şi dispozitive trebuie să fie rezonabile ca dimensiuni şi amplasare pentru astfel de scopuri.

b. Rama rachetei nu trebuie să depăşească 73,7 cm ca lungime totală, inclusiv mânerul. Rama rachetei nu trebuie să depăşească 31,7 cm ca lăţime totală. Suprafaţa de lovire nu trebuie să depăşească 39, 4 cm ca lungime totală şi 29, 2 cm ca lăţime totală.

c. Rama, inclusiv mânerul, şi corzile trebuie să fie lipsite de orice dispozitiv care face posibilă modificarea materială a formei rachetei sau schimbarea materială a distribuţiei greutăţii pe direcţia axei longitudinale a rachetei, care ar schimba momentul de inerţie de balans, sau schimbarea deliberată a oricărei proprietăţi fizice ce poate afecta performanţa rachetei în timpul jucării unui punct. Nicio sursă de energie care în vreun fel schimbă sau afectează caracteristicile de joc ale unei rachete nu poate fi implantată sau ataşată rachetei.

d. Racheta nu trebuie să aibă vreun dispozitiv care poate furniza unui jucător în timpul meciului o comunicare, sfaturi sau instrucţiuni de orice fel, auditive sau vizibile.

ANEXA III

Reclame

1. Reclamele sunt permise pe fileu atât timp cât sunt amplasate pe partea fileului care este nu mai departe de 0,914 m de la centrul stâlpului de fileu şi sunt făcute în aşa fel încât să nu interfereze cu vizibilitatea jucătorilor sau cu condiţiile de joc.

2. Reclamele sau alte semne sau materiale amplasate în spatele sau pe lateralele terenului sunt permise atât timp cât nu interferează cu vizibilitatea jucătorilor sau cu condiţiile de joc.

3. Reclamele sau alte semne sau materiale amplasate pe suprafaţa terenului, în afara liniilor ce-l delimitează, sunt permise atât timp cât nu interferează cu vizibilitatea jucătorilor sau cu condiţiile de joc.

4. În ciuda paragrafelor (1), (2) şi (3) de mai sus, orice reclamă, semn sau materiale amplasate pe fileu sau amplasate în spatele sau pe lateralele terenului, sau pe suprafaţa terenului în afara liniilor ce-l delimitează nu pot conţine culorile alb sau galben, sau alte culori deschise care pot interfera cu vizibilitatea jucătorilor sau cu condiţiile de joc.

5. Reclamele sau alte semne sau materiale nu sunt permise pe suprafaţa terenului în interiorul liniilor terenului.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA IV

Proceduri şi metode alternative de evidenţă a scorului

Scorul într-un game (Regula 5):

Metoda de evidenţă a scorului „No-Ad"

Această metodă alternativă de evidenţă a scorului poate fi folosită.

Într-un game „No-ad" scorul este ţinut după cum urmează, cu scorul servantului anunţat primul:

Niciun punct - „zero"

Primul punct - „15"

Al doilea punct - „30"

Al treilea punct - „40"

Al patrulea punct - „Game"

Dacă fiecare jucător a câştigat trei puncte, scorul va fi „Egalitate" şi se va juca un punct decisiv. Primitorul va decide în care jumătate de teren să primească, în stânga sau în dreapta.

Scorul într-un set (Regulile 6 şi 7):

1. **Seturi „Scurte"**
   Primul jucător care câştigă patru game-uri câştigă acel set, cu condiţia să fie o diferenţă de două game-uri faţă de oponent. Dacă scorul devine 4-4, se va juca un tie-break.
2. **Match tie-break-ul (7 puncte)**
   Când scorul la seturi într-un meci este1-1 sau 2-2 într-un meci jucat după sistemul „cel mai bun din 5 seturi", un tie-break va fi jucat pentru a decide învingătorul. Acest tie-break înlocuieşte setul decisiv. Primul jucător care câştigă şapte

BCU "ION CREANGĂ" UNIVERSITY LIBRARY

puncte câştigă acest tie-break decisiv şi meciul, cu condiţia să fie o diferenţă de două puncte faţă de oponent.

3. **Match tie-break-ul (10 puncte)**

Când scorul la seturi într-un meci este1-1 sau 2-2 într-un meci jucat după sistemul „cel mai bun din 5 seturi", un tie-break va fi jucat pentru a decide învingătorul. Acest tie-break înlocuieşte setul decisiv. Primul jucător care câştigă zece puncte câştigă acest tie-break decisiv şi meciul, cu condiţia să fie o diferenţă de două puncte faţă de oponent.

Notă: Când se foloseşte „match tie-break" în locul setului decisiv:

- ordinea iniţială a serviciului continuă (regulile 5 şi 12);
- înaintea începerii unui „match tie-break" va fi o pauză de set de 120 de secunde;
- mingile nu trebuie schimbate înainte de începerea unui „match tie-break" chiar dacă secvenţa game-urilor o cere.

Schimbarea părţii de teren (Regula10):

Această alternativă la secvenţa schimbării părţii de teren într-un tie-break poate fi folosită.

În timpul unui tie-break, jucătorii vor schimba partea de teren după fiecare punct şi mai apoi după fiecare patru puncte.

Rejucarea la serviciu (Regula 19):

Această alternativă este jocul fără rejucarea la serviciu din Regula 19 a.

Aceasta înseamnă că dacă mingea la un serviciu atinge fileul, chinga sau banda este în joc.

Această alternativă este cunoscută uzual ca „regula fără net".

BIBLIOGRAFIE

Bompa, T. O., *Performanța în jocurile sportive*, București, 2003, p.32

Federația Internațională de Tenis, *Manualul antrenorilor avansați*, 1998, pp. 68-85

Federația Internațională de Tenis, *Regulile tenisului*, aprobate în 2012 pe site: http://ftm.md/upload/files/Regulile%20tenisului%202012.pdf

Moise, D. G.; Moise, Gh., *Modele de lecții de antrenament pentru pregătirea tehnico-tactică de performanță*, Constanța, Editura Leda & Muntenia, 1999

Schulz, Richard, *Să învățăm corect tenis*, Timișoara, Editura Helicon, 1993

Schonborn, R., *Tenisul, metodologia instruirii*, Editura Casa, Oradea, 2011

Segărceanu, Aurel, *Tenis pentru copii*, București, Editura Sport-Turism, 1989

http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/pdf/file_2013_03_17_22_14_45_rt2013-rou.pdf, pp. 2-11

http://www.researchgate.net/publication/231215748_An_8Stage

http://www.itftennis.com/technical/courts/court-testing/overview.aspx

BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ABSTRACT

Lawn tennis it is a part of the big family sports games, it could be an individual or a team game (doubles). By the tehnical and tactical processes used during the game and by the purpose of the preparation and the actual game, lawn tennis have a double meaning, it is a model of a gym class and a sport.

Lawn tennis it is a sport game required by it's beauty and greatness. It can be played at any age, from the 7 to 70 and over that limit. Availability comes from a low rate of processes nedeed for a play and from dimensions of the tennis court, that in simply game conditions it doesen't involve too much effort.

Playing tennis improves the movement abilities like speed, resistence, strength and coordinative capacity - helping to achive skills like power and speed. Practicing that game you can improve both movemental and mental.

All aspects of the content and from the form of presentation are systematized by classical and modern tennis tehniques. Special tehnical processes from lawn tennis are always accompanied by methodical recomandation.

Hope that this work will provide students and university teachers a model of a theoretical and methodical material, that can be used in preparation of future tennis players.

BCU IAȘI CULTURE UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SUMMARY

Introduction 7

Chapter 1. The history of tennis 9
1.1 The emergence and evolution of tennis internationally 9
1.2 The emergence and evolution of tennis nationally 15

Chapter 2. Theoretical considerations 23
2.1 The basic features of the game of tennis 23
2.2 Current status and trends manifested in the evolution of tennis 26
2.3 Elements of terminology 30

Chapter 3. The technique game of tennis 34
3.1 Systematization technique 35
3.2 The technique of teaching grips 38
3.2.1 Methods of teaching the grips 48
3.3 Technical teaching elements of movement in the court 50
3.3.1 Methods of teaching elements of movement in the court 54
3.4 Technical teaching of the forehand 55
3.4.1 Forehand with estic grip 55
3.4.2 Forehand with semi-westic grip 58
3.4.3 Forehand with westic grip 60
3.4.4 Slice 61
3.4.5 Methods of teaching the forehand 62
3.5 Technical teaching of the backhand 64
3.5.1 Backhand with one hand 65
3.5.2 Backhand with two hands 68

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

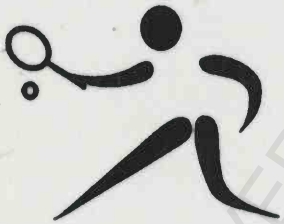
3.5.3 Slice 72
3.5.4 Methods of teaching the backhand 73
3.6 Technical teaching of the service 75
3.6.1 Service with topspin 83
3.6.2 Service with slice 84
3.6.3 Methods of teaching the service 85
3.7 Technical teaching of the volley 86
3.7.1 Decisive forehand volley 87
3.7.2 Decisive backhand volley 89
3.7.3 Variations of the volley 91
3.7.4 Methods of teaching the volley 95
3.8 Technical teaching of the smash 96
3.8.1 Direct smash executed on the spot 97
3.8.2 Variations of the smash 100
3.8.3 Methods of teaching the smash 102
3.9 Technical teaching of the lob 103
3.9.1 Methods of teaching the lob 104
3.10 Technical teaching of the passing-shot 105
3.10.1 Backhand passing-shot 105
3.10.2 Methods of teaching the passing-shot 107

Chapter 4. Curriculum for higher education for not profiled 108
Chapter 5. Classification of the game surfaces 111
Chapter 6. Tennis Rules & Regulations 117

Bibliography 143
Abstract 145

BCU ASHCROFT LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



ISBN 978-606-34-0118-3

Preț 15,90 lei

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY